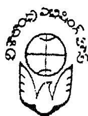
కౌన్సిలింగ్ కబుర్లు

డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్-500 001.

Counselling Kaburlu - Dr. B.V. Pattabhiram

ప్రచురణ సంఖ్య : 2350 / 2307 R

ప్రతుల సంఖ్య : 1000

ప్రథమ ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 2002

ద్వితీయ ముద్రణ : అక్టోబర్, 2004

టైటిల్ డిజైను : శ్రీ బి.వి. సత్యమూర్తి

వెల : రూ. 60-00

ప్రతులకు : **విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్**
విజ్ఞానభవన్, బ్యాంక్ స్ట్రీట్,
హైదరాబాద్ - 500 001.
E-mail: visalaandhraph@yahoo.com

విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్
(అబిడ్స్, సుల్తాన్‌బజార్) హైదరాబాద్,
విజయవాడ, విశాఖపట్నం, గుంటూరు,
తిరుపతి, హన్మకొండ, అనంతపురం, కాకినాడ.

ముద్రణ: సరస్వతి ప్రింటర్స్, నల్లకుంట, హైదరాబాద్.

అంకితం

నా శ్రేయోభిలాషి, మార్గదర్శి,
ఆంధ్ర బాలానంద సంఘం
సెక్రటరీ
శ్రీ పి.సూరిబాబుగారికి
అభిమానంతో...

మనలో మాట

కౌన్సిలింగ్ అంటే హితవచనాలు సలహాలు అందించడమే. ఈ మధ్య ఈమాట ఎక్కువగా వినబడుతున్నా, ఇది మనకు కొత్తకాదు. గతంలో సమిష్టి కుటుంబాల్లో అమ్మమ్మ, తాతయ్య, మేనమామలు, ఇతర పెద్దలు ఈ పనిచేసేవారు. సమస్యల్తో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులకు వారు ధైర్యం చెప్పి, పరిష్కారం సూచించేవారు. నేటి నవనాగరిక సమాజంలో, ఆర్థిక, సామాజిక, ఇతర కారణాలవలన ఎవరికివారే యమునాతీరే కావడంతో, అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు వృద్ధాశ్రమాల్లోనూ, గ్రామాల్లోనూ కాలం వెళ్ళదీస్తు న్నారు. వారి సలహాలను తీసుకోడానికి యువతరం సిద్ధంగా లేరు. పైగా వారిదంతా చాదస్తం అని కొట్టి పడేస్తున్నారు. చివరకు ఫలితం మనం చూస్తున్నదే.

ఈనాడు దేశంలో నిద్ర మాత్రలవాడకం విపరీతంగా పెరిగింది. 28 శాతం మంది తాగుడికి అలవాటుపడ్డారు. 3 శాతం మంది సిగరెట్లకి బానిసలయ్యారు. ఆత్మహత్యల సంఖ్య పెరుగుతోంది. అక్రమ సంబంధాల వలన అనాథ శరణాలయాల్లో అడ్మిషన్లు పెరుగుతున్నాయి. "మార్నింగ్ డార్లింగ్ - ఈవెనింగ్ డైవోర్స్" అన్న పద్ధతిలో పెరిగే విడాకుల సంఖ్య కంగారు పెడుతోంది. కలిసివుంటున్న భార్యాభర్తల్తో చాలామంది మధ్య కమ్యూనికేషన్స్ దెబ్బతింటున్నాయి. తల్లిదండ్రులకి, పిల్లలకి మధ్య అవగాహన కరవవుతోంది. ఇంట్లోంచి పారిపోయే పిల్లల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ఊర్లో అందరికీ సుద్దులు చెప్పే పెద్దమనిషి తనింట్లో వాళ్ళతో మాట్లాడటానికి సమయం లేకపోవడంతో వాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారో, ఎవరు, ఎవర్ని ప్రేమిస్తున్నారో తెలియని స్థితిలో ఉన్నారు.

ఇటువంటి సమయంలో టీచర్లు, సైకాలజిస్టులు, సోషల్‌వర్కర్స్, పెద్దలు ఇదొక సామాజిక బాధ్యతగా తీసుకుని ఈ కౌన్సిలింగ్ చేయవలసిన అవసరం వచ్చింది. చదువు, పెళ్ళి, సంసారం, వృత్తి, ఉద్యోగం, రిటైర్‌మెంటువిషయాలలో అవసరమైన వారికి తగిన సలహాలు అందించాలి. లేనిపక్షంలో పత్తి రైతుల్లాగ, చేనేత కార్మికుల్లాగ, పరీక్ష ఫెయిలయిన విద్యార్థుల్లాగ ఒకరు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే, మిగతావారూ అదే బాటను ఎన్నుకునే ప్రమాదంవుంది. ఇటువంటి వాటిని నివారించడానికి విదేశాల్లో ఎన్నో కేసెట్లు వచ్చాయి. నేనుకూడా ఆత్మవిశ్వాసం, జ్ఞాపకశక్తి, ఇన్ఫీరియార్టీ

కాంప్లెక్స్, భయం, రిలాక్సేషన్ వంటి కేసెట్లు 20 దాకా చేశాను.

ఈ పుస్తకంలో రాసిన సంఘటనలన్నీ జరిగినవే. అవి మనదేశంలో కావచ్చు. బయట కావచ్చు. పరిష్కారం ఒక కోణంలో ఇవ్వడం జరిగింది. మా ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్‌కి వచ్చి, చికిత్స తీసుకుని, వారు అంగీకారం తెలిపిన కేసులు కొన్ని వివరించాను. అయితే పేర్లు మాత్రం వృత్తి ధర్మంగా తెలియజేయలేదు.

ఈ కౌన్సిలింగ్ కబుర్లు చిట్కాల్లో ఒక్కొక్కరి జీవితంలో ఒక్కొక్కటి పనిచేసినా ధన్యుణ్ణే. ఈ వ్యాసాలు ప్రచురించిన ఆంధ్రప్రభ వీక్లీ వారికి కృతజ్ఞతలు. ముఖ్యంగా మిత్రుల ఎడిటర్లు శ్రీ ఇంద్రగంటి శ్రీకాంత్‌శర్మ, శ్రీ వల్లూరి రాఘవరావు మరియు ముఖచిత్రం అందించిన శ్రీ బి.వి.సత్యమూర్తి గార్లకు కృతజ్ఞతలు. ఈ వ్యాసాలకు స్ఫూర్తి ఆంధ్ర బాలానంద సంఘం సెక్రటరీ శ్రీ పి.సూరిబాబుగారికి, ప్రచురించిన విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్ వారికి కృతజ్ఞతలు. చివరిగా మీ సలహాలు, అభిప్రాయాలు దయచేసి పంపించవలసిందని మనవి.

మీ

బి.వి.పట్టాభిరామ్

ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
E1, స్మార్ట్ కాంప్లెక్స్, Opp: AG's ఆఫీసు,
హైదరాబాదు - 500 004.
ఫోను : 040 - 3396090/3233232

ఇదీ వరుస



కాదేదీ కౌన్సిలింగ్‌కనర్హం!

"కుక్క పిల్లా, అగ్గిపుల్లా, సబ్బుబిళ్లా... కాదేదీ కవితకనర్హం" అని శ్రీ శ్రీ గారంటే, అవును, నిజమేనని కవులు రుజువు చేశారు. అలాగే యీనాటి సైకాలజిస్టులు కౌన్సిలర్స్‌పై కవితను "రక్షరేకు, పచ్చబొట్టు, బుజ్జగింపు... కాదేదీ కౌన్సిలింగ్‌కనర్హం" అని అనుకోవాలి. పైమాట యీనాటి సత్యం కాదు. నాగరికత ప్రారంభం కాక ముందునుంచీ కౌన్సిలింగ్ చేసిన వారంతా మాటల గారడీతో చికిత్సలు చేసినవారే! గారడీ అంటే గుర్తొచ్చింది, పూర్వం మెజీషియన్లుకూడా తమ మంత్రదండంతో చికిత్సలు చేసేవారు. ముఖ్యంగా 'షమనులు' అనే కులం పెద్దలు ఇంద్రజాలం చేస్తూ, తమ కులం వారి జబ్బులను నయం చేస్తూండేవారు. వారి స్పర్శతో జబ్బులు మాయమయ్యేవి, వారు యిచ్చిన మంత్రజలంతో యెంత మాయదారి రోగమైనా మటు మాయమయ్యేది. వారి కర్రను గాలిలో తిప్పితే అదృశ్యంగా వున్న యెటువంటి స్పిరిట్స్ అయినా ఆవిరైపోయేవి. ఇదంతా కులం పెద్దపై గల భక్తివిశ్వాసాల వల్ల జరిగేవనీ; యీ కాలంలో చదువుకున్న వారికి విదితమే. ఆ రోజుల్లోనే వారు రక్షరేకులు యివ్వటం, పచ్చబొట్లు పొడవటంకూడా చేసి జబ్బులు నయమవటానికి సజెషన్లు యిచ్చేవారు.

కౌన్సిలింగ్‌కు ఆద్యుడు శ్రీకృష్ణుడు!

కౌన్సిలింగ్ చేసి అర్జునుణ్ణి యుద్ధానికి సిద్ధం చేసిన శ్రీకృష్ణుడు తొలి కౌన్సిలర్. కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో తండ్రులనూ, తాతలనూ, మేనమామలనూ చూసి, యుద్ధం చేయనని అస్త్రసన్యాసం చేయబోయిన అర్జునుడికి గీతా కౌన్సిలింగ్ చేసి, రణభేరి మ్రోగించేలా చేశాడు.

రామాయణంలో హనుమంతుడికి సజెషన్ యిచ్చి సముద్ర లంఘనం చేయించారు తక్కిన వానరవీరులు. సముద్రాలు యెలా దాటాలనే ఆలోచనలో పడ్డాడట. ఆ సంగతినీ కౌన్సిలింగ్‌కు వుదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

విశ్వాసమే అన్నిటికీ విరుగుడు!

కౌన్సిలింగ్‌లో విజయం సాధించాలంటే పేషెంటుకు కౌన్సిలర్ మీద గురి, నమ్మకం వుండాలి. అలాగే కౌన్సిలర్‌కూడా తన పేషెంటుపట్ల శ్రద్ధ, అర్థం చేసుకోవటం, వోపిగ్గా వినటం, విన్నవాటిని రహస్యంగా వుంచటం అవసరం. ఇవి సమకూరినప్పుడు చికిత్సలో త్వరితగతిని విజయం

సాధించవచ్చు.

హిప్నాటిజానికి ముందు యీ ప్రక్రియను మెస్మరిజం అనేవారు. ఏంటన్ మెస్మర్ అనే ఖగోళశాస్త్రజ్ఞుడు మాటలతో చికిత్స చేయవచ్చుననే రహస్యాన్ని తనంతట తానే తెలుసుకొని, 'మెస్మరిజం' అనే పేరుతో వేలాదిమంది మానసికరోగులకు మాటలతో చికిత్స చేసి ఆరోగ్యవంతులను చేసేవాడు. అతను చేసిన పద్ధతులు యెంత విచిత్రంగా వుండేవో తెలిస్తే కౌన్సిలింగ్ రహస్యం తెలుసుకోవచ్చు. మాటల్లో యెంత మహత్యం వుందో, విశ్వాసంతో యెన్ని విజయాలు సాధించవచ్చో తెలుసుకోవచ్చు.

చెట్టు చికిత్స

సమస్యలతో సతమతమవుతున్న వారిని వొక చెట్టుకింద కూర్చోబెట్టే వాడు మెస్మర్. తరువాత చెట్టు కొమ్మలకు కొన్ని తాళ్లు వేలాడదీసి, వాటిని తమ చేతులకు కట్టుకుని కళ్లు మూసుకోమనేవాడు. వారు అలా కళ్లు మూసుకున్న తరువాత అతను తగ్గుస్వరంతో జోలపాట పాడుతున్నట్లుగా "మీరిపుడు యెంతో ప్రశాంతమైన స్థితిని అనుభవిస్తున్నారు. ఈ అద్భుతమైన చెట్టునుంచి వొక అదృశ్యమైన శక్తి, తాడు ద్వారా మీ శరీరంలో ప్రవేశించి, అనిర్వచనీయమైన అనుభూతిని కలిగిస్తూంది... దానివల్ల మీరు సంపూర్ణా రోగ్యాన్ని అనుభవించగలుగుతారు... అనుక్షణం ఆనందంగా వుండ గలుగుతారు... ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా వుండగలుగుతారు..." అంటూ సజెషన్లు యిచ్చేవాడు. ఆశ్చర్యం! వారు అతను చెప్పినట్లే స్వస్థత పొంది, సంపూర్ణారోగ్యంతో కళ్లు తెరిచేవారు. ఆ విశ్వాసం వారిలో జీవితాంతం వుండేది. "చెట్టులోంచి శక్తి రావటమేమిటి, నాన్సెన్స్!" అని అనుకోలేదు. అదే వారిని కాపాడింది.

అటువంటి అర్థంలేని చికిత్సవల్ల తగ్గినా, ఆ కాలంలోని డాక్టర్లు, మెస్మర్ చేసే పద్ధతిని అంగీకరించలేదు. చెట్లు, తాళ్లు, నీళ్లు అంటూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించటంకన్నా, జోలపాట లాంటి మాటలే పని చేశాయని చెప్పటం మేలని అభిప్రాయపడ్డారు. కానీ మెస్మర్ వారితో ఏకీభవించలేదు. అందుచేతనే మెస్మరిజం అంతరించి, ఆ స్థానంలో హిప్నాటిజం వచ్చింది. హిప్నాటిజం అంటే వేరే చెప్పేదేముంది? అంతా కౌన్సిలింగే! అయితే క్వాలిఫైడ్ హిప్నాటిస్టు చేతిలో పడకపోతే, మాటల బదులు మందులు మింగాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. ఇటీవల హిప్నాటిస్టులు మందులు పొట్లాలు కట్టి యిస్తున్నట్లు వార్తలు కూడా వస్తున్నాయి. బహుపరాక్!

●

మీరూ కౌన్సిలింగ్ చేయొచ్చు!

దీర్ఘవ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిని మందుమాకులే కాదు, ఒక మంచి మాటతో త్వరగా కోలుకునేలా చేయొచ్చని చాలా మంది గ్రహించరు. కుటుంబసభ్యులు చేసే సపర్యలు యాంత్రికంగా కాకుండా మనసుతో చేస్తే ఫలితాలు అనూహ్యంగా వుంటాయని అమెరికాలోని 'బ్యాకమ్ క్యాన్సర్ సొసైటీ' వారి పరిశోధనలో తేలింది. సంవత్సరాల తరబడి వారు మంచంమీద పడుకోకుండా నెలల్లో వారిని ఆరోగ్యవంతులను చేయగలరనీ, ఆ శక్తి కుటుంబసభ్యులకు మాత్రమే వుందనీ కూడా ఆ పరిశోధన చెబుతోంది.

క్యాన్సరు, క్షయ, యితర దీర్ఘవ్యాధులున్నవారూ, కదలలేని పరిస్థితిలో వున్న వికలాంగులకూ డాక్టర్ల వైద్యం కన్నా కుటుంబసభ్యుల ఆసరా యెంతో ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. అంతకు ముందు వారిమధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు అంతంత మాత్రంగా వున్నా, విశాలహృదయంతో అంగీకరించి, వారికి అందించే ప్రేమ వారిని మృత్యువును సైతం జయించేలా చేయగలదు. ఇందులోని మరో కిటుకు ఏమిటంటే, మనసు పెట్టి సపర్యలు చేస్తే వారు త్వరగా కోలుకోవచ్చు. లేని పక్షంలో వారికి జీవితాంతం సపర్యలు చేయాల్సి వస్తుంది. చివరికి తక్కిన కుటుంబసభ్యులకు మానసిక సమస్యలు రావచ్చు.

న్యూయార్క్ టైమ్స్ అనే పత్రికలో పనిచేసే ఉత్సాహులైన యిద్దరు రిపోర్టర్లు యిటీవల ఒక చక్కని ప్రయోగం చేశారు. దీర్ఘకాలంగా వ్యాధులతో బాధ పడుతున్న రోగులు వందమందిని వారు ఇంటర్వ్యూ చేసి, వారి మనోభావాలు తెలుసుకున్నారు. వారి కుటుంబసభ్యులు, ఆత్మీయులు, స్నేహితులనుంచి వారేం కోరుకుంటున్నారో అడిగారు. వారి సమాధానాలను క్రోడీకరించి, తమ పాఠకులకు చక్కని సలహాలిచ్చారు. వాటిని పాటించి తమ జీవితానికి సార్థకతను చేకూర్చుకోమని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.

– దయచేసి వారిని తక్కువగా చూసి నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వారు మీమీద ఆధారపడ్డారు. కాబట్టి మీ అభిమానం చాలా అవసరం.

– మీరెంత బిజీగా వున్నా రోజూ కొంతసేపు వారివద్ద కూర్చోండి. వారి చేతిని మీ చేతిలోకి తీసుకుని మాట్లాడండి. మీ స్పర్శ వారిలో నూతన శక్తినిస్తుం దనేది సత్యం. 'హీలింగ్ టచ్' అనే వైద్యంలో ఇదే అసలు ప్రక్రియ. పూర్వం మహిమాన్వితులైన వ్యక్తులు తమ స్పర్శతో రోగులకు స్వస్థత కల్గించారని మనం చదువుకున్నాం. మీలో కూడా ఆ శక్తి వుండి వుండవచ్చు;

అదీ మనసు పెట్టి చేస్తేనే సుమా!

- వారితో సరదాగా కాలక్షేపం చెయ్యండి. ఆ సమయంలో వారి వ్యాధిని గురించిన ప్రస్తావన తీసుకురావద్దు. అలా చేస్తే వారి సమస్యను మళ్ళీ గుర్తుకు తెచ్చినట్లయి, సరదా మాయమైపోతుంది!

- వారికి ఆనందం కలిగించే మనుషులను యింటికి ఆహ్వానించండి. వారితో మాట్లాట్టంవల్ల వారి ఆరోగ్యం పుంజుకోవచ్చు. నాకు తెలిసిన ఒక కుటుంబం వుంది. భార్య, భర్త, యిద్దరు పిల్లలు. భార్యకు క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకింది. వారి పెళ్లి సందర్భంలో యేవో తగాదాలు వచ్చి, అత్తవారితో తెగతెంపులు చేసుకున్నాడు ఆమె భర్త. భార్యకు క్యాన్సరు వచ్చినట్లు ఏడాదిదాకా ఆమె తలితండ్రులకు తెలియదు. వారెవరైనా యింటికి వస్తే, విడాకులిచ్చి వేరే పెళ్లి చేసుకుంటానని బెదిరించాడు. ఇక ఆ రోగి పరిస్థితి యెలా వుంటుందో పాఠకులు వూహించుకోవచ్చు. ఇంతకుమించిన కిరాతకు లుంటారా?

- వారి జన్మదినాలు, పెళ్లి వార్షికోత్సవాలు జరిగినప్పుడు యెంతో వుత్సాహంగా జరపాలి. వారి మంచంవున్న గదిలో చక్కని అలంకరణలు చేయాలి. ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు కలిగే వుత్సాహం యిప్పుడూ వుండాలి, కలిగించాలి.

- వారు ఆరు నెలలకన్నా బ్రతకరని డాక్టరు మీకు చెప్పుండవచ్చు. ఆ విషయం వారికి చెప్పకూడదు. ఒకవేళ వారికి తెలిసినా, మీరు అది నమ్మనట్లుగా ప్రవర్తిస్తూ, భవిష్యత్తులో అంటే రెండేళ్ల తరువాత చేసే పనులను గురించి వారితో చర్చించండి.

- వారేవన్నా సలహాలిస్తే వాటిని విశాల హృదయంతో స్వీకరించాలి. ఇటువంటి సమయంలో వారిచ్చే సలహాలు కృత్రిమమైనవి కావు. మనస్ఫూర్తిగా యిచ్చినవని నమ్మండి. కొన్ని విషయాల్లో నిర్ణయాధికారం వారికి విడిచిపెట్టండి. అది వారికి వెయ్యి టన్నుల శక్తినివ్వగలదు.

- ఊళ్లో జరిగే విషయాలు, బంధుమిత్రుల బాగోగులు, దేశ విషయాల వంటివి సరదాగా వారితో చర్చించండి. అంతేకానీ, వాళ్ల గదిలో ఓ టెలివిజన్ పెట్టేసి దాంతో సరిపెట్టుకుంటారనుకోకండి. అక్కడ కావలసింది మీ ఆత్మీయత కాని, వార్తలూ, విశేషాలూ కావు. నిజానికి ఆ టీవీ లేకపోతేనే మరింత ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా వారుండగలుగుతారు.

- యింట్లోని యితర సభ్యుల మధ్య సామరస్య వాతావరణం నెలకొల్పండి. ఏడుపులు, పెడబొబ్బలు, విమర్శలు, మౌనవ్రతాలు వారి

జబ్బును ఊహించని రీతిలో పెంచుతాయి. టేప్ రికార్డర్‌లో చక్కని సంగీతం రోజూ వినిపించండి.

– వారికి దైవభక్తి వుంటే ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. భక్తిపరమైన పుస్తకాలు, టేపులు, చదివి వినిపించవచ్చు. మీరు యెంత బిజీగా వున్నా, కనీసం పది నిముషాలు మీరా పని చేయగలిగితే, వారు వృద్ధాప్యంలో పొందే సంతృప్తి యింతా అంతా కాదు.

– రోజూ మాట్లాడుకోవటానికి కొత్త విషయాలేముంటాయనే నెపంతో వారిని తప్పించుకు తిరిగే ప్రయత్నం చేయకండి. మీరేం మాట్లాడకపోయినా, కొంతసేపు వారి పక్కన కూర్చోండి. దానివల్ల వారిని మీరెంత ప్రేమిస్తున్నారో వారు అర్థం చేసుకుంటారు. లేకపోతే మీరు సహాయం చేయటం లేదని భావించి, వారు విమర్శలు చేయవచ్చు. వారు ఆ బాధలో విమర్శించారనే ఆలోచనకూడా లేకుండా, మీరు తిరిగి విమర్శిస్తారు. ఫలితం యిద్దరికీ మిగిలేది వ్యథ. దాంతోపాటు దూరమూ పెరుగుతుంది.

– చివరగా మీకు వారిపట్ల ప్రేమాభిమానాలు వున్నా, లేకపోయినా, వున్నట్లు నటించండి. అది వారిని వుల్లాసపరచవచ్చు. ఆ తరువాత అదే వారికి అలవాటవుతుంది.

ఇలా చేసి చూడండి. మీరూ ఫ్లారెన్స్ నైటింగేల్ కావచ్చు. బయటి సేవలకు ముందు దీన్ని యింట్లోనే ప్రారంభించండి.

ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్

"ఈ మహానుభావుడితో కాపురం చేయటం నా వల్ల కాదు! పూర్వ జన్మలో ఎన్ని పాపాలు చేశానో యీ జన్మలో యీ మనిషి దొరికాడు. అంతా నా కర్మ! మీరేదో కౌన్సిలింగ్ చేస్తారని తీసుకొచ్చాను. అదీ మా వాళ్ల బలవంతంతో..." అంటూ విసుగ్గా కూర్చుంది ఒక మహిళ.

వెనకాలే భర్త కూడా వచ్చి కూర్చున్నాడు. అతను ఆవిడ మాటలు విన్నట్లున్నాడు... "నేను కూడా ఈ మహాతల్లితో కాపురం చేయలేను. మీ కౌన్సిలింగ్‌తో ఈ నిరక్షరకుక్షిని బాగుచేస్తారంటే నాకేం నమ్మకం లేదు. విడాకులే దీనికి సరైన మార్గంగా అనిపిస్తూంది" అన్నాడు చికాగ్గా.

"విడాకులా? ఇవ్వండి! నేనేం మిమ్మల్ని అంటిపెట్టుకుని కూర్చున్నాననుకుంటున్నారా? విడాకులిస్తే మరీ మనశ్శాంతిగా వుంటాను" అంటూ గఁయ్‌మని వురిమిందావిడ. చదువుకోలేదని అన్నందుకు ఆమెకు మరీ దుఃఖం ముంచుకొచ్చింది.

"నిజమే. నాకూ మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ఏలినాటి శనిలాగ యేడేళ్లనుంచి పీడిస్తున్నావు!" అన్నాడతను మండిపోతూ.

"నువ్వే అసలైన శనిలాగ నాకు దాపరించావ్! అంతా నా కర్మ!" అంటూ భోరుమంది.

"కాస్సేపు యిద్దరూ మాట్లాడకుండా వుంటారా? మీరు నా క్లినిక్‌కు వచ్చింది పోట్లాడుకోడానికి కాదు!" అని కాస్త గట్టిగానే అన్నాను.

ఇద్దరూ సైలెంటైపోయారు. వాళ్లకు పెళ్లయి యేడు సంవత్సరాలయింది. ఇద్దరు పిల్లలుకూడా పుట్టారు. ఇద్దరూ ఆడపిల్లల్నే కన్నందుకు ఆమెను తిట్టని రోజు లేదు. పిల్లలముందుకూడా పోట్లాడుకోవటం సహజమట, కారణాలంటూ ప్రత్యేకంగా యేమీ వుండవట. ఆమె బ్రష్ చేసుకుంటూ మాట్లాడిందనీ, చప్పుడు చేస్తూ కాఫీ తాగుతుందనీ, వంటింట్లో పప్పుల డబ్బాలమీద పేర్లు రాసి చీటీలు పెట్టలేదని, టీవీ వాల్యూం పెంచుతుందనీ, వంట సరిగా లేదనీ, మంచి రంగుల చీరలు కట్టుకోదనీ... యిలా చిన్న చిన్న విషయాలతో ప్రారంభమై, యుద్ధవాతావరణానికి చేరుకుంటుంది. అతను చెయ్యి చేసుకోవటం, ఆమె ఇంట్లో వస్తువులు నేలకేసి కొట్టి, జుట్టు పీక్కుంటూ అరవటం, పిల్లలు భయంతో యే మూలో నక్కి చూడటం వాళ్లింట్లో వారానికి

కనీసం మూడు పర్యాయాలు జరుగుతుంది.

ఈ గొడవల వల్ల ఆమె, యిద్దరు పిల్లలకూ పురుగుల మందు తాగించి, తానుకూడా తాగి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసింది. అదృష్టవశాత్తూ, అది నకిలీ మందు కావటంవల్ల వారు క్షేమంగా బయటపడ్డారు. దాంతో యిరువైపుల పెద్దలూ కలగజేసుకుని నా దగ్గరకి పంపారు.

తరువాత యిద్దరితో విడివిడిగా మాట్లాడాను. ఒకరితో వొకరు కాపురం చేయటానికి యిష్టపడుతున్నారు కానీ, యిద్దరికీ అహంకారాలున్నాయి. అతనికి కాస్తయెక్కువగానే ఉంది. మగవాడిననే అహంతో భార్యను మరీ చులకనగా చూడటం వాళ్లింట్లో అలవాటేనని అతని మాటల్లో తెలిసింది.

"మీరు నిజంగా విడాకులివ్వాలనుకుంటున్నారా?" అని అతనితో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుతున్నప్పుడు అడిగాను.

"నిజం చెప్పాలంటే లేదు. ...పైగా యిద్దరాడపిల్లలతో ఆమె మాత్రం యెక్కడికి వెళ్తుంది? ఏదో నేను కోపంతో తిట్టినప్పుడు అడ్జస్ట్ అయిపోతే యే గొడవా వుండదు కదా! దీనికి ఆత్మహత్య దాకా పోవాలా?" అని అడిగాడు రోషంగా.

"పోనీ మీ కోపాలను మీరు అదుపు చేసుకోవచ్చు కదా! బ్లడ్ ప్రెషరో, షుగరో వుందేమో పరీక్ష చేయించుకోలేకపోయారా?" అన్నాను.

"నాకు అలాంటివేమీ లేవు. చిన్నచిన్న గొడవలకు తాను నానా హంగామా చేస్తుంది. ఉదాహరణకు నిన్న రాత్రి కూర ఛండాలంగా చేసింది. 'కూర యిలా తగలడిందేం?' అని అడిగితే 'నా జీవితమే తగలడింది' అంటూ వేదాంతం వొలకబోసింది. దాంతో మండి వొక్కటిచ్చుకున్నాను. ఆ తరువాత..."

"ఆగండి. మీ చేతివాటం తగ్గించుకోవాలి. మీరు నిజంగా ఆమె చేత మంచి వంట చేయించాలనుకుంటే, 'కూర యిలా తగలడిందేం?' అనే బదులు ప్రేమగా 'ఈ కూర నువ్వు చేసినట్లు లేదేంటి?' అనండి. ఆ మర్నాడు యెంత అద్భుతంగా చేస్తారో చూడండి!" అన్నాను.

"నిజమే..."

"అలాగే ఆమె కట్టుకున్న నీలం రంగు చీర మీకు నచ్చకపోతే, విసుగ్గా 'పనిమనిషిలా వున్నా'వని తీసిపారేయక, 'నువ్వు ఆ యెర్ర చుక్కల చీరలో చాలా అందంగా వుంటావు' అనండి. మార్పు యెంత అద్భుతంగా వుంటుందో చూడండి! ఏం, అలా అనటం అసాధ్యమా? ఏమంటారు?"

"అవును. అలా అనొచ్చు..."

"అంతే కాదు. ఆమె మీతో యేది మాట్లాడినా వినండి, లేదా విన్నట్లు నటించండి. ఐ రిపీట్... విన్నట్లు నటించండి. లేని పక్షాన ఆమె తనను మీరు నిర్లక్ష్యం చేశారనుకుని, మరింత సమస్య సృష్టించవచ్చు. జీవితాంతం కలిసివుండాలనుకుంటే, కొన్ని విషయాల్లో నటించాలి. తర్వాత అదే అలవాటై పోతుంది."

"నిజమేననుకోండి. అలా చేసినందువల్ల మగవాడు చులకనైపోడూ? మన మగవాళ్ల పరువేం కావాలి?"

"మన అని బహువచనం వద్దు. ఇంట్లో వారికి మర్యాద యిచ్చినందువల్ల పరువేమీ పోదు. నిజానికి పరువు నిలబడుతుంది. ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుంది. అలా మర్యాద యివ్వని పక్షంలో యేం జరిగిందో మీరిప్పుడు స్వయంగా చూశారుగా! పరువు పోయింది. ఇంకా అదృష్టం, పోలీసు స్టేషన్ దాకా పోలేదు. కాబట్టి జరిగిందేదో జరిగింది. మళ్లీ మళ్లీ యిలాంటి కయ్యాలకు దిగకండి" అని చెప్పి పంపాను. అలాగే ఆమెను కూడా ప్రత్యేకంగా పిలిచి, భార్యాభర్తల సంబంధాలు యెలా వుండాలో నచ్చజెప్పి పంపాను.

ఇది జరిగి నాలుగేళ్లయింది. ఈ మధ్య యెగ్జిబిషన్‌లో వారిద్దరూ కనబడ్డారు. ఆయన, ఆమెకు ప్రత్యేకంగా ట్యూషన్ చెబుతూ ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో బి.యే. చదివిస్తున్నాడట. మొదటి రెండేళ్లూ పాసయ్యిందామె. ఇప్పుడు ఫైనల్ ఇయర్‌ట!

అనుకుంటే అంతటా ఆనందమే

"మనుషులు ఇంత ఛండాలంగా ప్రవర్తిస్తారని ఈరోజే తెలుసుకున్నాను. ఇలాటివాళ్లందరినీ వరుసగా నిలబెట్టి కాల్చేయాలి" అంటూ ఉస్సూరని కూర్చున్నాడు, ఒక పెద్ద సిమెంటు ఫ్యాక్టరీ కార్పొరేట్ ఆఫీసులో పనిచేసే ఇంజనీర్ ఫ్రెండు.

"మనుషులందరూ ఛండాలం అంటున్నారు... ఇంతకీ ఏమైంది?" అనడిగాను.

"ఏముంది చెప్పడానికి? సహజంగా మీ తెలుగువాళ్ళకున్న తెగులేఇది. మీరు పగపడితే ఎదుటివాడు చచ్చినట్లే. అదే మా రాష్ట్రంలో ఎదుటివాడు ఎంత హాని చేసినా ఏమీ అనుకోము. పగ, ద్వేషాలు అనేవే మాకు తెలియవు" అన్నాడు గర్వంగా.

"అవన్నీ తర్వాత మాట్లాడుకుందాం. ఒక సైకాలజిస్టుగా నాకు రాష్ట్ర ప్రజల సైకాలజి అనవసరం. నా క్లయింటు వివరాలే చాలు. అయినా, ఏ రాష్ట్రంవాళ్లు ఎటువంటివాళ్లో తెలుసుకోవాలనుకుంటే పేపరు చదివితే చాలదా? మంచి చెడు అందరిలో ఉన్నాయి. పరిస్థితుల ప్రభావం వలన, సామాజిక, ఆర్థిక, మానసికస్థితులనుబట్టి ప్రవర్తనలుంటాయి. ఇంతకూ మీకు వచ్చిన కష్టం ఏమిటో చెప్పండి?" అని అనునయంగా అడిగాను.

"ఏం లేదు, సార్! నేను హైదరాబాదులో పనిచేస్తూ ఎన్ని మంచి పనులు చేశానో మీకు తెలుసు. కాని, నా రాష్ట్రానికి ఏం చెయ్యలేక పోతున్నానని... ఉద్యోగాల్లో, ప్రమోషన్లలో నా వాళ్లని ప్రోత్సహించడానికి అవకాశం లేని కారణంగా మా సొంత ఊరికి దగ్గరగా ఇలాటి ఉద్యోగమే వస్తే ఇక్కడ రిజైన్‌చేసి వెళ్లాను..." ఆగి, ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగాడు.

"తర్వాత?"

"కాని, దురదృష్టవశాత్తు అక్కడ మా ఇంటికి పాతిక కిలోమీటర్ల దూరంలో ఆఫీసు, ఫ్యాక్టరీ ఉన్నాయి. రోడ్డు సరిగా లేదు. భరించలేనంత దుమ్ము. బస్సులో అంతా ఉమ్ములే. గంటన్నర ప్రయాణం. పోనీ ఫ్యాక్టరీ క్వార్టర్స్‌లో ఉందామా అంటే, సొంత ఇల్లు ఉండగా క్వార్టర్సులో ఉండాల్సిన కర్మేం పట్టిందని అమ్మా నాన్నా అంటున్నారు" అని మళ్లీ నీళ్లు తాగాడు.

"అయితే, ఇప్పుడెక్కడ ఉంటున్నారు?"

"అదే... అదే వస్తున్నా! చివరకు వాళ్లమాట కాదనలేక ఇంట్లోనే

ఉంటున్నాను. ఫ్యాక్టరీకి రాకపోకల యమయాతనలతోపాటు మా ఆవిడకి, అమ్మకి మనస్పర్థలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇక్కడ రాజీనామాచేసి పెద్ద తప్పుచేశానేమోనని, బాగా ఆలోచించి పాత కంపెనీ వాళ్లకి ఉత్తరం రాశాను... మళ్లీ వెనక్కి వచ్చేయాలని ఉందంటూ..." అని ఆగాడు.

"మీకు, మా తెలుగువాళ్లకూ బహుశః ఏదో రుణం ఉండి ఉంటుంది. అందుకే మీకు ఇక్కడికి రావాలనిపించి ఉంటుంది."

"నిజమే... నాకూ అలాగే అనిపించింది మొదట్లో. నేను అభ్యర్థించగానే కంపెనీవాళ్లు పాపం బాగానే స్పందించారుకాని, సీనియర్ పోస్టు లేదనీ, గతంలో నావద్ద జూనియర్‌గా పనిచేసిన అతన్నే ఆ పోస్టులో వేశామని, అభ్యంతరం లేకపోతే ఆ జూనియర్ పోస్టులో చేరమని తెలిపారు. ఏదయితేనేం... ఇంటి గొడవలు, ఉమ్ములు, దుమ్ము బాధ తప్పుతుందని వచ్చి ఇక్కడ చేరాను."

"చాలా సంతోషం... జీవితం అన్నాక ఒడిదుడుకులు తప్పవు. ఓడలు బళ్లు, బళ్లు ఓడలు అవుతాయి. అన్నిటికీ సిద్ధపడాలి. పువ్వులమ్ముకునే ఊర్లో కట్టెలెలా అమ్మాలి అని పారిపోయే వారిది పలాయనవాదం. ధైర్యంగా ఊరికి ఒక్కడు నిలబడి ఆ వ్యాపారంలోకూడా రాణించగలిగితే, ఆ సామెతని కట్టెల్లో పెట్టి కాల్చేయవచ్చు" అన్నాను సహజధోరణిలో కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభిస్తూ.

"పూర్తిగా వినండి... ఇప్పుడే నా అసలు సమస్య ప్రారంభమైంది. ఇంతకుముందు నావద్ద జూనియర్‌గా చేసినవాడు ఇప్పుడు నాకు బాస్. వాడొట్టి మూర్ఖుడు. ఏమీ రాదు. ఎప్పుడు తెలుగు కవిత్వాలు, కవి సమ్మేళనాలు అంటూ తిరుగుతూంటాడు. వాడు ఇప్పుడు నన్ను ముప్పుతిప్పలు పెడుతున్నాడు. ఇదివరలో నాకు ఛాంబర్, కారు, ఫోను ఉండేవి. ఇప్పుడు నాకు ఆ మూడూ లేవు. పైగా రాత్రి పదిగంటలదాకా కూర్చోపెడుతున్నాడు..." అంటూ వాడ్ని తిడుతూ అక్కసుగా అన్నాడు.

"మీరెప్పుడైనా అతన్ని అలా పదిగంటలదాకా కూర్చోబెట్టారా?"

"తప్పనిసరి పని ఉంటే కూర్చోపెట్టేవాడిని. అది వేరే విషయం. వీడు రోజూ కూర్చోపెడుతున్నాడు. పైగా మిగతావారిముందు నన్ను తిట్టడం, హెచ్చరికలు చేయటంకూడా చేస్తున్నాడు. పాత బాస్‌ని అనే కనీస మర్యాద లేకుండా వాయించేస్తున్నాడు. నేను మళ్లీ వచ్చి చేరడం వాడికి చులకనయి పోయింది" అన్నాడు బాధగా.

"అయితే, ఇప్పుడు ఏం చేయాలనుకుంటున్నారు?"

"అదే రెండు రోజులనుంచి ఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాను.

వీడి ముందు అవమానాలు పడేకంటే మా ఊర్లో దుమ్ము నయం. ఏం చేస్తాం భరిస్తాను. అందుకని మళ్లీ ఊరు వెళ్లిపోవాలని నిశ్చయించుకున్నాను. దానికై మీ సలహాకోసం వచ్చాను." అన్నాడు.

"సైకాలజీలో దీన్ని అవాయిడెన్స్ కాన్ఫ్లిక్ట్ (Avoidance Avoidance Conflict) అంటారు. ఈ సంఘర్షణకు గురైనవారు ఎందులోనూ మనశ్శాంతిగా ఉండలేరు. ఇప్పుడు మీరు మీ ఊరువెళ్లినా, వాళ్లు ఉద్యోగం ఇస్తారని గారంటీ ఏమిటి? పైగా అదే ఉద్యోగం ఎలా ఇస్తారు?" అనడిగాను.

"అయితే నన్నేం చేయమంటారు...? చావమంటారా? అదే నయమనిపిస్తోంది" అన్నాడు తలపట్టుకుని.

"ఆ అవసరం లేదు. నేను చెప్పినట్లు చేయండి. ఇక్కడ ఈ ఉద్యోగం వద్దు; మీ ఊర్లో ఆ ఉద్యోగం వద్దు. రెండూ విడిచిపెట్టి కొత్త ఉద్యోగం వెతుక్కోండి. లేదా వ్యాపారం చేయండి. అక్కడికి వెళ్లాక పాత వాటిగురించి ఆలోచన రానీయకండి. వీళ్ళని తిడుతూ, వాళ్లని పొగుడుతూ వ్యాఖ్యలు చేయకండి" అని చెప్పి పంపాను.

ఇప్పుడు అతను ఒక పెద్ద కంపెనీలో సీనియర్ మేనేజర్ హోదాలో ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నాడు. అతనిలోని ఆ సంఘర్షణ మళ్లీ అతని జోలికి రాలేదు. మరో విషయమేమిటంటే ఇప్పుడు అతని జీతం గతంలోకన్నా చాలా తక్కువ. అయినా ఎంతో మనశ్శాంతిగా ఉన్నాడు.

మనం చేసే ఉద్యోగం, చేసుకున్న వివాహం, చదువుకున్న చదువు... విడిచిపెట్టి మరెక్కడో అదృష్టం ఉందని వెళ్లటం అన్నివేళలా, అందరికీ వర్తించదు. ఉన్న దాంట్లో ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటే అంతకన్నా అదృష్టం ఏముంటుంది? అత్యాశలకు పోతే మిగిలేది నిరాశే. మానసిక ఒత్తిడి (Stress) పెరిగి చివరకు మందులు మింగాల్సి వస్తుంది.

అపజయాలన్నీ అవకాశాలే

"**ఈ** జన్మలో మావాడు టెన్త్ క్లాసు పాసవుతాడనే నమ్మకం నాకు ఆవగింజంత కూడా లేదు!" అంటూ ఉస్సూరని కూర్చుంది ఓ తల్లి.

మధ్యపాపిడితో పెద్ద బొట్టుతో లూజ్ షర్ట్ వేసుకుని, బెదురు చూపులతో ఆమె పక్కన కూర్చున్నాడు కొడుకు.

"ఇప్పటికి ఎన్నిసార్లు టెన్త్ పరీక్ష రాశాడు?" అని అడిగాను.

"రెండుసార్లు రాశాడు. వీడి బుర్రలో ఏదైనా విషయం ఉంటే కదా రాయటానికి. బుర్రనిండా మట్టి... మట్టి తప్ప ఏమీ లేదు! చచ్చీ చెడీ ఫీజులు కడుతున్నాం. వీడెళ్లి అక్కడ సున్నాలు చుట్టి వస్తున్నాడు!" అంది కోపంగా.

కొడుకు మౌనంగా తల దించుకుని వింటున్నాడు.

"మరి ఇప్పుడు ఇక్కడికి ఎందుకు తీసుకువచ్చారు? అతను పాసవడనే విశ్వాసం మీకు బాగా ఉంది కదా! పైగా బుర్రనిండా మట్టి ఉందంటున్నారు?" అన్నాను గంభీరంగా.

"అహఁ... అది కాదు... మీరు చెప్తే పాసవుతాడేమోనని. అయినా నా బాధ మీకెలా తెలుస్తుంది. మా ఆడబడుచు కొడుకు ఫస్ట్ టైమే, ఫస్ట్ క్లాసులో పాసయ్యాడు. మరి వీడికేం రోగం? అప్పటికీ అడిగినవన్నీ అమరుస్తున్నాం. తిన్నది అరక్క ఇలా అయ్యాడు! మీరిలాంటి వాళ్లని బాగుచేస్తారని విన్నాను. వీడికి చదివే యోగం ఉందా? లేదా, చెప్పండి!" అంది మండిపడుతూ.

ఆవిడ మాటలు విన్నాక, ఆమెది "అథారిటేరియన్ పర్సనాలిటీ" అని తెలిసిపోయింది. ఆ కోవకు చెందినవారు ఎదుటివారికి విలువ ఇవ్వరు. తాము చెప్పిందే కరెక్టని అనుకుంటారు. అదే తత్త్వంతో భర్తని, కొడుకుని, వాజెమ్మలుగా జమకట్టింది. ఇక ఈవిడతో మాట్లాడి లాభం లేదని, అబ్బాయితో సంభాషణ ప్రారంభించాను.

"మీ అమ్మ అన్నట్లుగా, నువ్వుకూడా ఈ జన్మలో పరీక్ష పాసవ్వలేనని అనుకుంటున్నావా?" అని అడిగాను.

"నాకూ అలాగే అనిపిస్తోంది. నా బుర్రలో ఏమీ లేదని నాక్కూడా అనిపిస్తోంది. పైగా రెండుసార్లు తప్పినవాడిని మళ్లీ వెళ్లటం అనవసరం. వెళ్లినాకూడా గ్యారంటీగా ఫెయిల్ అవుతాను!" అన్నాడు అపారమైన

"అలాగా! సరేలే, వచ్చేవారంలో రెండు రోజులు నీతో మాట్లాడి, నీమీద నీకు విశ్వాసం కలిగిస్తాను. అంతవరకూ నువ్వు మళ్లీ పరీక్ష గురించి ఆలోచించకు!" అని చెప్పి, అతని తల్లితో "అమ్మా! మీరు మీ వాడికి నెగెటివ్ సజెషన్లు ఇవ్వకండి! పరీక్ష గురించి, ఫెయిలవటం గురించి, మీ ఆడబడుచు కొడుకు పాసవటం గురించి... ఇలా అతనికి సంబంధించిన ఏ విషయాలనూ ప్రస్తావించకండి! అతనిలోని లోపాలను ఎత్తి చూపే బదులు, మంచి గుణాలను నేర్పండి!" అని చెప్పి పంపాను.

ఇది జరిగిన రెండు రోజులకు, అనుకోకుండా చుట్టాలతో కలిసి ఒక సర్కస్ చూడటానికి వెళ్లాల్సివచ్చింది. పిల్లలంతా కేరింతలతో నానా హంగామా చేస్తున్నారు. టికెట్లు ఇవ్వటం ఇంకా ప్రారంభించలేదు. సరే, ఏదో కాలక్షేపం చేద్దామని సర్కస్ గుడారం పక్కన కట్టి ఉంచిన ఏనుగులను చూడటానికి వెళ్లాను.

"అంకుల్!" అంటూ చెయ్యి తీసుకుని షేక్‌హాండ్ ఇవ్వబోతుంటే ఎవరా అని చూశాను. రెండుసార్లు టెన్త్ ఫెయిలైన అబ్బాయి. అతనూ సర్కస్ చూడటానికి వచ్చాడు. ఇద్దరం ఏనుగులవైపు వెళ్లాము. పెద్ద పెద్ద ఏనుగులు నాలుగు, చిన్నవి రెండు ఉన్నాయి. వాటిని చూస్తూనే ఆ అబ్బాయి, నా చెయ్యి గట్టిగా పట్టుకుని, "అంకుల్! అక్కడ చూశారా; అంత పెద్ద ఏనుగుని చిన్న తాడుతో కట్టారు. అది కానీ కాలు విదిపితే మన గతి ఏమవుతుంది? అటువైపు వద్దు, రండి!" అని పక్కకు లాగాడు. అక్కడ చూస్తే ఒక చిన్న ఏనుగుని బలమైన చెయిన్లతో కట్టి ఉంచారు. దాంతో మరీ టెన్షన్ పడ్డాడు.

"అంకుల్ వీళ్లు ఎంత పొరపాటు చేశారో మీరు గమనించారా? పాపం బుజ్జి ఏనుగును బలమైన సంకెళ్లతో బంధించారు. కొండంత ఏనుగుని, గడ్డిపోచలతో పేనిన తాడుతో కట్టిపడేశారు. ఆ చిన్నది బాధపడటం మాట అలా ఉంచి, పెద్ద ఏనుగుకానీ కాలు గుంజితే, ఈ గుడారం నేలమట్టమవదూ? ఇంత పెద్ద సర్కస్ కంపెనీకి ఇంత చిన్న విషయం తెలీదా? మనం పోదాం. పదండి!" అన్నాడు కంగారుగా.

ఆ అబ్బాయికి కౌన్సిలింగ్ చేయటానికి మంచి అవకాశం లభించింది నాకు. యిద్దరం బయటకు వచ్చాక అతనికి చెప్పాను – "సర్కస్‌వాళ్లు చేసింది కరక్టే! చిన్న ఏనుగుని సంకెళ్లతో కట్టాలి. దాన్ని పుట్టినప్పటినుండీ సంకెళ్లతోనే బంధిస్తారు. ఆ గున్న ఏనుగు తప్పించుకోవటానికి సకల విధాల ప్రయత్నిస్తుందట. ఎంత ప్రయత్నం చేసినా లాభం లేదని తెలిశాక చివరకు, అంటే రెండేళ్లకు ఆ ప్రయత్నం విరమిస్తుంది. అది గుర్తించిన మావటివాడు,

ఆనాటినుండి దాన్ని గడ్డిపోచలతో కట్టినా అది ఆవగింజంత ప్రయత్నంకూడా చేయదు. చచ్చేవరకూ దానికి తప్పించుకోవాలనే ఆలోచనే రాదు. ఎందుకంటే ఎంత ప్రయత్నం చేసినా లాభంలేదు, పైగా రెండేళ్లు ప్రయత్నం చేశాను కదా అనుకుంటుందట!" అన్నాడు.

"ఓహోఁ, అలాగా!" అన్నాడు ఆశ్చర్యపోతూ.

"నీ పనికూడా ప్రస్తుతం అలాగే ఉంది. అది జంతువు కాబట్టి రెండేళ్లు ప్రయత్నించి, ఊరుకుంది. మనం మానవులం. భగవంతుడు మనకు బుద్ధి ఇచ్చాడు. మనకు ఆలోచించే శక్తి ఉంది. కాబట్టి మళ్లీ ప్రయత్నం చేస్తే ఏదైనా సాధించవచ్చు. అపజయాలను అవకాశాలుగా మార్చుకోవాలి. నువ్వు ఈసారి మళ్లీ పరీక్ష రాయి. విజయం నీదే!" అన్నాను.

ఆ అబ్బాయి మళ్లీ నాకు నాలుగేళ్లు కనపడలేదు. మొన్న మద్రాసు ఐ.ఐ.టి.లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఉన్నాడు. ఇంజనీరింగు రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నాడట. వచ్చి కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు.

చావు కోరిక

రాత్రి పదకొండు కావస్తూంది. నిద్రకు ఉపక్రమించబోతూంటే ఫోను మోగింది. చిరకాల మిత్రుడు చేశాడు. "ఏమిటి సంగతి... ఇంకా పనులు పూర్తవలేదా?" అనడిగాను. రాత్రి రెండు మూడు పెగ్గులు వేసే అలవాటుంది.

"నేనో భయంకరమైన స్థితిలో ఉన్నాను. చాలా ఆందోళనగా ఉంది" అన్నాడు.

స్వరంలో జీర కనిపెట్టగలిగాను.

"ఏమీ ఫరవాలేదు. నేనున్నాను. నీ సమస్య ఏమిటి?" అని అడిగాను అనునయంగా.

"అదే నాకూ తెలియడంలేదు. ఈ రోజు ఉదయంనుండి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే కోరిక చాలా బలంగా ఉంది. విఫలంకాని ప్రయత్నం చేయాలని ఆలోచిస్తున్నాను. ఈ క్షణంలోకూడా అదే ఆలోచన. చివరిగా నీతో మాట్లాడాలనిపించి చేశాను" అన్నాడు.

"థాంక్స్! అది సరే... వెంటనే నువ్విక్కడికి రాగలవా? మాట్లాడుకుందాం" అని పిలిచాను.

"నా వల్లకాదు. ఒకవేళ వచ్చినా, దారిలో కావాలని ఆక్సిడెంటు చేసినా చేసుకుంటాను. అయినా, నాకిప్పుడు ఎవరితో మాట్లాడాలని లేదు. చావటానికి మార్గం ఆలోచించు, ఉదయానికి ఈ ప్రపంచంలో ఉండను" అన్నాడు గంభీరంగా.

ఆలోచించి లాభంలేదని పది నిమిషాల్లో నేనే అతనింటికి వెళ్లాను. నన్ను చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఎందుకు శ్రమ తీసుకున్నావని చికాగ్గా అడిగాడు. అవన్నీ తర్వాత మాట్లాడుకుందాం అని లోపలికి వెళ్లి డ్రాయింగు రూములో కూర్చున్నాను. ఇంట్లో అందరూ నిద్రపోతున్నట్లున్నారు. మావాడు మాత్రం నిద్రపోలేక, నిద్రపట్టక కళ్లు ఎర్రగా అయి పేషెంటులాగా ఉన్నాడు. బహుశా రెండు పెగ్గులుకూడా వేసుంటాడనిపించింది.

"ఇంతకీ అసలు ఏంజరిగింది? నీకు వచ్చిన కష్టాలేమిటి? ఉదయం ఎవరితోనైనా ఘర్షణ జరిగిందా? ఎవరైనా ఏదైనా అన్నారా? కుటుంబంలో ఎవరికైనా ప్రమాదం వాటిల్లిందా? నీ ఫ్యాక్టరీలో నష్టం వచ్చిందా?" ఇలా అనేక ప్రశ్నలు వేశాను. అన్నింటికీ "లేదు... లేదు" అన్న సమాధానమే వచ్చింది.

"పోనీ అవన్నీ పక్కన పెట్టు. అసలు ఏ కారణంవలన నువ్వు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకుంటున్నావు? మా కెవరికీ చెప్పకూడని రహస్యమేదైనా ఉందా? ఎవరైనా బ్లాక్‌మెయిలింగ్, పరస్త్రీల పరిచయాలు... ఎయిడ్స్..."

"ఛ... ఛ... అవేమీ లేవు. ఎందుకు చావాలనుకుంటున్నానో నాకే తెలియడంలేదు. కాని, కోరిక బలంగా ఉంది" అన్నాడు మళ్లీ.

"సరే... ఓ పని చెయ్యి. ప్రతిరోజూ ఉదయంనుండి రాత్రి పడుకునేవరకూ నీ దినచర్య ఏమిటో చెప్పు... దాన్ని బట్టి నీ సమస్యకు పరిష్కారం ఆలోచిద్దాం. కాకపోతే అప్పుడే ఆత్మహత్య చేసుకోవచ్చు" అన్నాను.

"దినచర్యకేముంది? ఉదయం లేచి మార్నింగ్‌వాక్ చేస్తాను. ఇంటికొచ్చి స్నానం చేసిన తర్వాత మా ఆవిడ నాలుగు ఇడ్లీలు పెడుతుంది. అవి తిన్నాక ఇంట్లో ఉన్న మూడు కార్లలో మా ఇద్దరు పిల్లలకు చెరొకటి వదిలి, మూడో కారు తీసుకుని ఫ్యాక్టరీకి వెళ్తాను. పన్నెండుదాకా అక్కడ పనులు చూసుకుని కలెక్షన్లు, చెక్కులు రెండు మూడు లక్షలదాకా ఉంటాయి. అవి తీసుకొని బ్యాంకులో వేసి, ఆ రోజు ఖర్చుకి పదివేలు జేబులో పెట్టుకుని ఇంటికి వస్తాను."

"రోజుకి పదివేలు ఖర్చా?" అని అడిగాను.

"పదేకదా! సాయంత్రం క్లబ్బులో ఆ డబ్బు గోవిందా. ఇకపోతే ఇంటికి వచ్చాక మా ఆవిడ చికెన్ బిర్యానీ పెడుతుంది. తిని, నాలుగు గంటలదాకా పడుకుని సాయంత్రం క్లబ్బుకి వెళ్తాను. పేకాడి, డబ్బు పోయిం తర్వాత, రాత్రి ఇంటికి వచ్చి మూడు పెగ్గులు తీసుకుని, టీవీలో ఓ పూర్తి సినిమా చూసి పడుకుంటాను..." అంటూ ఆగాడు.

"ఇంతకన్నా ఏం కావాలి?" అన్నాను.

'అదే... అదే... వస్తున్నా. మళ్లీ పొద్దున్న లేవగానే ఇడ్లీలు తినడం, బ్యాంకులో డబ్బు వేయడం, మధ్యాహ్నం బిర్యానీ తిని పడుకోవడం, పేకాట, మందు, సినిమా... ఇదేనా జీవితం అంటే?' ఎంత యాంత్రికంగా ఉంది! ఈ మెకానికల్ జీవితం భరించటం నావల్లకాదు. అందుకే చావాలను కుంటున్నాను" అన్నాడు వేదాంతిలాగ.

"నీ సమస్య ఏమిటో ఇప్పుడు నాకు అర్థమైంది. నీకు సుఖాలెక్కువై పోయి, కష్టం ఏమిటో తెలియకపోవడం వలన ఈ సమస్య వచ్చింది. నీ ఫ్యాక్టరీలో నష్టం వచ్చినా, నీ పిల్లలు నిన్ను ఎదిరించి తప్పుడు పనులు చేసినా, నీ భార్య మరొకరితో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకున్నా... నీకు జీవితం విలువ ఏమిటో తెలిసేది. భగవంతుడు నీకు అన్నీ ఇచ్చినందుకు వాటిని

అనుభవించి, ప్రశాంతంగా ఉండలేకపోవడం నీ దురదృష్టం" అన్నాను.

"మరి నన్నేం చేయమంటావ్?" అనడిగాడు చిరాగ్గా.

"ఏం లేదు. రేపు ఉదయమే ఇడ్లీలు తినకుండా ఫ్యాక్టరీకి వెళ్లి, పక్కనే ఉన్న మూతబడిన ఫ్యాక్టరీ యజమానిని కలిసి అది బేరం చెయ్యి. నెల రోజుల్లోగా అది కొని, దానికి మరమ్మతులు చేస్తూ, రోజంతా బిజీగా ఉండు. మధ్యాహ్నం బిర్యానీ, ఆ తర్వాత మొద్దు నిద్ర, సాయంత్రం క్లబ్బులో పేకాటలకు వేస్టు చేసే సమయాన్ని ఆ ఫ్యాక్టరీకి అంకితం చెయ్యి. నువ్వు బిజీగా ఉంటే ఇలాటి పిచ్చి ఆలోచనలు రావు" అన్నాను.

ఇది జరిగి రెండేళ్లయింది. అతను రెండు ఫ్యాక్టరీలను లాభాలబాటలో ఉంచగలిగాడు. మళ్లీ ఆత్మహత్య ఆలోచన రాలేదు. ఇవి మరీ లాభాల్లో పడితే మాత్రం చెప్పలేను.

మాటలతో చికిత్స

శారీరకంగా వచ్చే ప్రతీ జబ్బుకూ మందులతో చికిత్స చేయటం అనాదిగా వస్తున్న ఓ ప్రక్రియ. అయితే అన్ని జబ్బులూ మందులకు లొంగవు. కొన్నింటికి మందులతోపాటు, మనసునుకూడా మరమ్మత్తు చేయాలి. మరి కొన్నింటికి కేవలం మనసుకు చికిత్స చేస్తే చాలు. ఇంకొన్నింటికి ఆ రోగి చుట్టూ వున్న పరిసరాల ప్రభావాన్ని మార్చితే, గుణం కనబడవచ్చు. దీన్ని సైకోసోమాటిక్ ట్రీట్‌మెంట్ అంటారు. 'సైకో' అంటే మనసు. సోమాటిక్ అంటే శరీరం అని అర్థం. ఇటువంటి రుగ్మతలకు కేవలం మందులే కాదు, మాటలు, చేతలుకూడా చక్కని చికిత్స చేయగలవు. ఈ చికిత్సలో ముఖ్యమైన ప్రక్రియ ఏమిటంటే రోగి చెప్పే ప్రతి విషయం వినే వోపిక వైద్యుడికి వుండాలి. పూర్తిగా వినకుండా ధనామని పెన్ను తీసుకుని ఫటామని నాలుగు మందులు రాసేసి. "నాకంతా అర్థమయింది" అని చెప్పి పంపేసి, "ఓకే, నెక్స్ట్" అన్నందువల్ల, ఆ రోగి చెబుదామనుకున్నవేవీ వినే అవకాశం వుండదు. దానివల్ల వారలా జీవితాంతం మందులు వాడుతూనే వుంటారు. అయితే డాక్టర్లను మారుస్తుంటారు, వాళ్లను అర్థం చేసుకునే వారు దొరికేవరకూ. అలా దొరికే అదృష్టం మనదేశంలో చాలా తక్కువమందికి వుంది. ఎందుకంటే మనదేశంలో ప్రతి డాక్టరూ సగటున రోజుకు పదిమంది రోగులను పరీక్షిస్తే అమెరికాలో సగటున ఇద్దరినే చూస్తారు. కాబట్టి అక్కడ రోగ విశ్లేషణకు ఎక్కువ అవకాశం వుంది.

ఈ మధ్య ఒక ఆసక్తికరమైన కేసులో మందులతోపాటు మాటలుకూడా కలిపి చికిత్స చేశాము. ఆమె వయస్సు 33 ఏళ్లు. గత పదేళ్లుగా చికిత్స చేయించుకుంటూనే వుంది. డాక్టర్లను కూడా పదిమందిని మార్చేసింది. జబ్బుకూడా తీవ్రమైనదేమీ కాదు. కానీ ఒకేరకమైన సమస్య కాదు. భయంకరమైన తలనొప్పి, గుండె దడ, ఎగ్జిమా, రొమ్ములో గడ్డలు... యిలా రకరకాల సమస్యలు. ఒకటి తగ్గితే మరొకటి పెరగటం, అది తగ్గితే మొదటిది వికటించటం... యిలా సాగుతూంది. చివరకు ఒక డాక్టరు విసిగిపోయి, "నీవేదో సైకలాజికల్‌గా బాధపడుతున్నట్లున్నావు. సైకియాట్రిస్టు దగ్గరికి వెళ్లు" అని పంపేశాడట.

ఆయన సలహా మేరకు ఒక సైకియాట్రిస్టును కలిసింది. ఆయన పరీక్షచేసి మూడు షాకులు తీసుకుంటే సరిపోతుందని చెప్పారు. కానీ ఆమె

షాకులంటే సినిమాలు చూసి భయం ఏర్పరచుకుని, మళ్లీ వస్తానని చెప్పి వచ్చేసింది. తరువాత చుట్టాల ద్వారా నా గురించి తెలుసుకుని వచ్చింది. "మీరు హిప్నాటిజాల్లాంటివి చెయ్యకుండా చికిత్స చేయగలరా?" అని అనుమానంగా అడిగింది.

"తప్పకుండా చేయగలను. నేను చదువుకున్నది సైకాలజీ. ఎన్.ఎల్.పి. హిప్నాటిజం అనేవి అవసరమైతేనే చేస్తాను. ఇంతకూ మీ సమస్య ఏమిటి?" అని అడిగాను.

అన్నీ చెప్పింది. కానీ ఆమె మాటల్లో నాకు కావలసిన 'క్లూ' ఏదీ దొరకలేదు. భర్తతో సంబంధాలు ఎలా వున్నాయని అడిగితే, "ఆయన మంచివాడే. నాకిలా అయినప్పటినుంచీ బాగా చికాకు పడుతున్నాడు" అంది. అంతకన్నా ఆయన గురించి ఎక్కువ చెప్పటానికి యిష్టపడలేదు. మాటల్లో ఆమెకు పిల్లలుకూడా లేరని తెలిసింది.

ఒక రెండు రోజులు జనరల్ కౌన్సిలింగ్ చేశాను. మానసిక సమస్యలు, శరీరంమీద వాటి ప్రభావం, బాల్యదశ అనుభవాల విశ్లేషణ వంటి విషయాల గురించి చెప్పాను. మాటల మధ్యలో తనకు డైరీ రాసుకునే అలవాటు వుందనీ, భర్తమీద కోపం వచ్చినప్పుడు అతన్ని తిడుతూ ఉత్తరాలు రాసి, అవి అతనికివ్వకుండా దాచి, మళ్లీ మళ్లీ చదువుకునే అలవాటు వుందనీ చెప్పింది. దాంతో వెదకబోయిన తీగ కాలికి తగిలినట్లయింది. అవి తీసుకురమ్మని చెప్పాను. మర్నాడు తెచ్చింది. ఆ డైరీలో వ్యక్తిగత విషయాలు పక్కన పెడితే, భర్తకు రాసిన వుత్తరాల్లో కొన్ని పేరాలు ఇలా వున్నాయి.

"మన పెళ్లయి సంవత్సరం కావొస్తూంది. తొమ్మిది నెలలు మీరు టూర్‌లోనే వున్నారు. పెళ్లిళ్లకు, పేరంటాలకూ వెళ్లినపుడు మీ గురించి తెగ అడుగుతున్నారు. ఏం చెప్పాలో తెలీటం లేదు. మీరు టూర్‌నుంచి వచ్చి, ఎంత పెద్ద ఆర్డర్లు తెచ్చారో చెప్పుకుపోతుంటారు తప్ప, నాతో సరదాగా గడపరు"– అని రాసుకుంది వో వుత్తరంలో.

"పెళ్లయి నాలుగేళ్లయినా పిల్లలు పుట్టలేదని ఇరుగుపొరుగువారు అడిగితే ఏం చెప్పాలో తెలియటం లేదు. నెలకు మూడు రోజులైనా మీరుండరని తెలిసి మీ ఫ్రెండ్స్ ఒకరిద్దరు వెకిలిగా కూడా మాట్లాడారు. ఎటువంటి సహాయమైనా అందిస్తామనీ, ఎంత రాత్రయినా పిలవటానికి మొహమాట పడవద్దనీ నర్మగర్భంగా అన్నారు. ఇదంతా మీ వుద్యోగం వల్లనే కదా?" అంది మరో వుత్తరంలో.

"నేనూ మా యింట్లో చాలా గారంగా పెరిగాను. దాంతోపాటు

క్రమశిక్షణకూడా వుంది. పరాయివాడి మొహంలోకి కూడా చూడకూడదని అమ్మ చెప్పింది పెళ్ళయినప్పుడు. నాకు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేవు కానీ, మీకై మీరు చొరవ తీసుకుంటారని ఎంతో కాలం ఎదురు చూశాను. డాక్టర్ దగ్గరికి రమ్మంటే 'నాకేం లేదు' అంటూ మళ్లీ మీ వ్యాపారంలో సాధించిన విజయాలు చెబుతున్నారు. అవి వింటుంటే నవ్వాలో, ఏడవాలో తెలియటంలేదు."

"జీవితంలో డబ్బు, హోదా, సెక్స్ ముఖ్యం కాదు. అన్నింటికన్నా ముఖ్యం తోడు. తోడు ఎవరూలేని వారి జీవితం వ్యర్థం. నాకు కనీసం ఒక భయంకరమైన జబ్బు వచ్చినా బావుండేది. మీరు అప్పుడైనా నాతో కొంతకాలం గడిపేవారు..."

ఇలా సాగాయి లేఖలు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా అవి చదువుకుని కుమిలి కుమిలి ఏడ్చేది. అదే అనేక సైకో సోమాటిక్ జబ్బులకు దారి తీసింది.

అనంతరం ఆమె భర్తని పిలిపించి మాట్లాడాను. ఆ వుత్తరాలను కొన్నింటిని మాత్రం చదివించి, తరువాత వాటిని ఆమెచేతే తగలబెట్టించాను. భర్తకు ఐదు రోజులపాటు కౌన్సిలింగ్‌చేసి, టూరింగు వుద్యోగానికి స్వస్తి చెప్పించగలిగాను.

ఆశ్చర్యమేమిటంటే, నెల రోజుల్లో ఆమెలో మార్పు ప్రారంభమైంది. భర్తకూడా ఆమెను స్నేహితురాలుగా, ఆత్మీయంగా చూడటం మొదలెట్టాడు. ఆమెకున్న ఒక్కో సమస్యా మేజిక్‌లాగా మాయమవటం ప్రారంభమయ్యాయి.

ఈ మధ్యనే వారికి పండంటి బాబు పుట్టాడు. అది విన్నాక, డాక్టర్లు తమ పేషెంట్లు చెప్పేవి ఓపిగ్గా విన్నా, రాసినవి శ్రద్ధగా చదివే అలవాటు చేసుకున్నా, అద్భుతాలు చేయవచ్చనిపించింది!

అంతా ఒక భ్రమ!

"రాను రాను ఈ డాక్టర్లంటే నాకు బొత్తిగా నమ్మకం పోతూంది. వాళ్లు డిగ్రీ కోసమే చదువుతున్నారేమో అనిపిస్తూంది. పేషెంటు జబ్బేమిటో తెలుసుకోలేకపోతున్నారు" అంటూ ఉస్సూరని కూర్చున్నాడు మా అపార్ట్‌మెంట్ సెక్రటరీ. ఆయన వయస్సు 36 యేళ్లుంటాయి.

"ఏం, ఏమయ్యింది? మీకొచ్చిన జబ్బేమిటి? ఏ డాక్టర్ దగ్గరికెళ్లారు?" అని అడిగాను.

"నా కొచ్చిన జబ్బేమిటో తెలిస్తే డాక్టరును ఎందుకడుగుతాను? ఇంతవరకూ పది పరీక్షలు చేశారు. రిపోర్టులన్నీ [illegible]డి దయవల్ల బావున్నాయి. కానీ జబ్బు తగ్గలేదు. గత పదేళ్లుగా ఈ డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగలేక చస్తున్నాను!" అన్నాడు నిరాశగా.

"ఇంతకూ మీ జబ్బేమిటో చెప్పలేదు..."

"చెప్పడానికేముంది? గొంతు నొప్పో, కాలు నొప్పో అంటే చెప్పుకోవచ్చు. నాకు వచ్చింది గుండె నొప్పి. గత పదేళ్ళుగా గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్నాను. డాక్టర్లు పరీక్షలు చేస్తున్నారు. ఈ.సీ.జీ.లు తీస్తున్నారు, స్ట్రెస్ టెస్ట్‌లు వగైరా అన్నీ చేస్తున్నారు, వేలకువేలు ఫీజు తీసుకుంటున్నారు. పోనీ, ఫీజు పోతేపోయింది కానీ, నాకే జబ్బూ లేదంటున్నారు. నాకు మాత్రం జబ్బుందనే నమ్మకం మనసులో బాగా గట్టిగా వుంది" అన్నాడు బాధగా.

"మీకు జబ్బుంటే యీ పాటికి కనీసం ఒక్కసారైనా హార్ట్ అటాక్ రావటమో, భయంకరమైన గుండె నొప్పి వచ్చి పడిపోవటమో జరగాలి కదా! అలా ఎప్పుడైనా జరిగిందా?" అని అడిగాను.

"ఆఁ, అంతవరకూ ఎందుకు రానిస్తాను? ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షలు చేయించుకోవటంవల్ల ఆ జబ్బు ముదరకుండా కాపాడుకోగ[illegible]తున్నాను" అన్నాడు మృత్యువును జయించినవాడిలా.

"అంటే... మందులు వాడుతున్నారా? గుండె జబ్బుకు సంబంధించిన మందులేమున్నాయి వాటిల్లో?" అని అడిగాను.

"ఆహా! మందులంటే మందులు కాదు, ఈ.సీ.జీ.లు, ట్రేడ్‌మిల్ టెస్ట్‌లు వగైరాలుకూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోటానికి తోడ్పడుతాయి కదా! ఈ.సీ.జీ. మాత్రం ప్రతి సోమవారం తీయించుకుంటున్నాను. అదీ ఒకే లేబరేటరీలో కాదు, వేరు వేరుచోట్ల. అయినా రిపోర్టు నార్మల్‌గానే వుంటూంది" అన్నాడు.

ఆనందమో, బాధో తెలియని మొహంతో.

"పోనీ ఒకసారి రిపోర్టు జబ్బు వుందని వస్తే బావుంటుందని పిస్తూందా?" అన్నాను ఒళ్లు మండి.

"అమ్మ బాబోయ్! ఇంకేమైనా వుందా? నా గుండె అక్కడే ఆగిపోతుంది!" అన్నాడు గుండెపోటు వచ్చినంత కంగారుగా.

"నిజంగా మీకంత భయంగా వుంటే ఈరోజు నుంచి మీ గుండె గురించి ఆలోచించటం మానేయండి. మీకిప్పుడు 36 యేళ్లే. మీకు గుండెజబ్బు రావటానికి పదేళ్లు పైనే పడుతుంది. అప్పుడుకూడా వస్తుందని గ్యారంటీ లేదు!" అన్నాను.

"మరి పేపర్లలో ఇరవై యేళ్లకూ, ముప్ఫయ్ యేళ్లకూ గుండె ఆగి మరణిస్తున్నవారి గురించి వార్తలొస్తున్నాయి, వాటి మాట ఏమిటంటారు?" అని అడిగాడు.

"ఆ పేపర్లో రాసిందికూడా నిజమే. కానీ వారికి అంతకుముందు గుండెలో ఓ రంధ్రం వుండి వుండవచ్చు. పేపరు వాళ్లకు ఆ వివరాలు రాసేంత తీరికా, పేపర్లో స్థలం వుండాలి కదా. అవి లేనప్పుడు మీరెలా నమ్ముతారు?"

"అంటే నాకిప్పుడు గ్యారంటీగా గుండెజబ్బు రాదంటారా?" సూటిగా అడిగాడు. తరువాత హామీపత్రంకూడా అడిగేలా కనబడ్డాడు.

"గ్యారంటీగా రాదు. పైగా మరో విషయం. మీరు చాలా అదృష్టవంతులు. మీరు చూసిన డాక్టర్లు నిజంగా చాలా మంచివారు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారుతున్న రోజుల్లో మిమ్మల్ని ఆపరేషను బల్ల యెక్కించకుండా యింటికి పంపించినందుకు వారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. ఏదో పరీక్షలు చేయించి విడిచిపెట్టారు పాపం!"

"నిజం! మీరు మరో డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లితే ఏంజియోగ్రామ్ అయినా చేయించేవారు. హైదరాబాదులో నా ఆత్మీయుడొకరికి 34 యేళ్లకు అది చేశారు. నిజానికి అది అవసరం లేకపోయినా చేశారని మరో సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ తరువాత చెప్పారు. ఇది జరిగి నాలుగేళ్లయింది."

"దానివల్ల తప్పేముంది? అదో పరీక్షే కదా!"

"కరెక్టే. కానీ అతనింట్లో వారతన్ని ఓ గుండె జబ్బు మనిషిగా చూస్తున్నారు. అతని ఆహార వ్యవహారాలన్నీ మార్చి పడేశారు. మరి ఇప్పుడు చెప్పండి. మీరెంత అదృష్టవంతులో! ఏమంటారు? మీ జబ్బును హైపోకాండ్రియాసిస్ అంటారు. ఏ జబ్బూ లేకపోయినా వుందనే భ్రమలో

వుంటారు" అన్నాను.

"నిజమే. కాని ఈ మధ్య పత్రికల వాళ్లు చేసే ప్రకటనలు చూసినప్పుడు భయమేసి వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవాలనిపిస్తుంది. ఆ ప్రకటనలో మేటరు చదివినప్పుడు పూర్తి చెకప్ చేయించుకోకపోతే ఎప్పుడేం జరుగుతుందోనని భయంగా వుంటూంది" అన్నాడు ఆందోళనగా.

"ఆ ప్రకటనలు మీకు సంబంధించినవి కావు. నిజంగా జబ్బున్నవారు ఈ పాటికి ఏదో ఒక డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లే వుంటారు. వారికి ప్రచారం వుండదు. కాబట్టి మీరు ధైర్యంగా వుండండి" అన్నాను.

"నిజమే... నిజమే" అని నవ్వుతూ లేచాడు.

జనరేషన్ గాప్

ఇంట్లో వారికి తినటానికి వున్నా, లేకపోయినా, బయటి వారికి బిర్యానీలు తినిపించి, ఐస్ క్రీములూ, సిగరెట్లూ, పాన్లూ యిచ్చి, గొప్పవాడిననే గుర్తింపుకోసం ప్రయత్నం చేయటాన్ని కూడా సైకాలజిస్టులు మానసిక రుగ్మతగా భావిస్తారు. 'ఫాల్స్ ప్రిస్టేజ్'కోసం తంటాలు పడి, అప్పులు చేసి చేతులు కాల్చుకుని, తలవంపులకు గురై చివరికి కుటుంబ సభ్యుల సానుభూతినికూడా పొందలేక, మానసికంగా కుంగిపోయిన వారెందరో వున్నారు. ఆత్మహత్యలు చేసుకున్న వారి సంఖ్య కూడా ఆందోళన కలిగించేలా వుంది.

ఆర్థిక స్తోమతను బట్టి ప్రవర్తించటం, తదనుగుణంగా తమ అలవాట్లను మార్చుకోవటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. ఈ రోజుల్లో విద్యార్థినీ విద్యార్థులు యీ విషయం గుర్తించటం లేదు. ధనవంతుల పిల్లలు కొందరు విచ్చలవిడిగా ఖర్చు పెట్టవచ్చు. కాలేజీకి యెగనామం పెట్టి, హోటళ్లు, బార్లు, క్లబ్ డాన్సులు, ఐస్ క్రీం పార్లర్లు, సినిమాలకు తిరగటం నగరాల్లో మనం చూస్తున్న భాగోతమే. అలా తిరిగినప్పుడు ఒకరిద్దరు మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందిన క్లాస్‌మేట్లను తీసుకుపోవచ్చు. పాపం, వారలా క్లబ్బులూ, హోటళ్లూ తిరిగి, నాగరికత అంటే అదేనని భ్రమ పడతారు. తామెన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకున్నా మనుకుంటారు. గొప్పవారి స్నేహాలవల్ల యెంతో లాభం పొందామనే భ్రాంతిలో మునిగిపోతారు తప్ప తాము పెద్ద వుచ్చులో చిక్కుకున్నామని వారు గ్రహించరు.

చతికిలబడ్డ చదువు

అప్పటినుంచీ చదువు చల్లబడటం ప్రారంభమవుతుంది. ఫ్యాషన్‌గా తయారవటం, ఖరీదైన బట్టలకోసం తల్లిదండ్రుల్ని వేధించటం, వారు కొనివ్వకపోతే, "నా కర్మ కొద్దీ యిలాంటి దరిద్రపు కొంపలో పుట్టాను" అని తల్లిదండ్రుల్ని చిన్నబుచ్చిన చిన్నారుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరగటం ఆందోళన కలిగిస్తూంది. చదువు వచ్చినా, రాకపోయినా, డబ్బు సంపాదించి రాత్రికి రాత్రి కోట్లకు పడగలెత్తాలని కలలు కంటూ, అడ్డదారుల్లో ప్రయత్నిస్తూ చివరికి దొంగతనాలకు పాల్పడేవారూ వున్నారు.

ఆడపిల్లలైతే సెక్స్‌పరమైన చర్యల్లోకి దిగటంకూడా యిటీవల బట్టబయలవుతూంది. ఈ మధ్య ఒక పద్దెనిమిదేళ్ల అమ్మాయి మా క్లినిక్‌కు వచ్చింది. తనకు ఎయిడ్స్ వుందేమోనని భయంగా వుందనీ, పరీక్ష

చేయించుకునే ధైర్యం లేదనీ చెప్పింది. కారణాలు ఆరా తీయగా, కాలేజీలో పరిచయాలు, క్లబ్బులు, రెయిన్ డాన్సులు, మధ్యాహ్నాలు లాడ్జింగులకు తిరగటం-అన్నీ ఆరు నెలల్లో నేర్చుకుందట! సాయంకాలానికి యింటికి వెళ్లిపోయేదిట. ఆ అమ్మాయి తండ్రి ఒక ప్రభుత్వరంగ సంస్థలో గుమస్తా. తల్లి టీచరు. ఇద్దరూ ఎంతో గౌరవంగా బతుకుతూ అమ్మాయిని చదివిస్తున్నారు. అమ్మాయి యింతటి హీరోయిన్ అయిపోతుందని వారికి తెలీదు.

తల్లిదండ్రుల బాధ్యత

ఇటువంటి పిల్లల విషయంలో వాళ్ళు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు చాలా ఉన్నాయి. వాటిని చాలా సున్నితంగా ప్రయోగించాలి. తమ పిల్లలు చదువుకోసం యెంత సమయం కేటాయిస్తున్నారు? వారి స్నేహితులెవరు? వారెలాంటి వాళ్లు? వాళ్లు సహజంగా మాట్లాడుకునే సమయంలో యెటువంటి విషయాలు దొర్లుతుంటాయి? అనేవి చూసీ చూడనట్లు గమనించాలి. వీలైనప్పుడు వాళ్ల పుస్తకాలను సరదాగా తిరగేయటం, వుత్తరాల్లాంటివి కనబడితే కోపం తెచ్చుకోకుండా ప్రశ్నించటం చేయాలి.

తండ్రి. పిల్లలతో కాస్సేపు చదువు గురించి మాట్లాడటం, వాళ్ల పుస్తకాలు చూడటం, అప్పుడప్పుడు కాలేజీకి వెళ్లి వారి లెక్చరర్లను కలవటం చేస్తుండాలి. ఇది వారిని పరీక్షించటానికి కాదు. సహజంగా పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్ని కాలేజీలకు రావద్దంటారు. ఫీజులు తామే కట్టుకుంటామనీ, పుస్తకాలు తామే కొనుక్కుంటామనీ అంటారు. కానీ ఫీజు కట్టటానికైనా తల్లిదండ్రులు వెళ్లటం మంచిది. ముదిరిపోయిన విద్యార్థులను యిప్పుడేమీ చెయ్యలేము గానీ, హైస్కూళ్లలో చదువుతున్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు యిప్పటినుంచే అలవాటు చేసుకోవటం మంచిది. బుద్ధిగా చదువుకునే పిల్లలు వీటికి కచ్చితంగా అభ్యంతరపెట్టరు! "మీ యిష్టం" అంటారు. దానివల్ల మీకు కాలేజీలో జరిగే విషయాల వివరాలు కూడా తెలుస్తాయి.

పేరు గొప్ప ఊరు దిబ్బ!

చేతులు కాలింతర్వాత ఆకులు పట్టుకున్నట్లుగా, పిల్లల్ని యీ సమయంలో సరిగ్గా పట్టించుకోక, అన్నీ మించిపోయాక కళ్ళు తెరిచి, కళ్లనీళ్లు పెట్టుకుని పిల్లల్ని దారిలోకి తెచ్చుకుని, పెళ్లిళ్లు చేసినా, వారి దాంపత్య జీవితంలో ఎన్నెన్ని అడ్డంకులొస్తాయో, ఎన్ని అనుమానాలూ, అల్లర్లూ చెలరేగుతాయో సైకాలజిస్టులకూ, సైకియాట్రిస్టులకూ మాత్రమే తెలుస్తాయి. రోజురోజుకూ విడాకుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరగటంకన్నా దీనికి నిదర్శనం యింకా యేం కావాలి?

వాస్తవానికి పిల్లలెవరూ చెడ్డవారు కాదు, వారి పరిసరాల ప్రభావం వల్ల వారా విధంగా మారవచ్చు. తల్లిదండ్రులు యీ సదవకాశాన్ని వుపయోగించుకోవాలంటే పిల్లలకు ఒక వయసు వచ్చాక వారితో స్నేహం చేయాలి. భమిడిపాటి వారన్నట్లు "మీసాలొచ్చిన కొడుకుని మిత్రుడిలా చూసుకోవాలి." ఆ రోజుల్లో ఆయన అది సరదాగా రాసినా, యీ రోజుల్లో యిది తప్పనిసరైన సూత్రం.

అందుకే నేను నా వయస్సున్న మిత్రులతో అంటూంటాను– "మన జనరేషన్‌కు చాలా దురదృష్టం పట్టింది. మనం పిల్లలుగా వున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులకు భయపడ్డాం. ఇప్పుడు పెద్దవాళ్లమయ్యామనుకుంటే, పిల్లలకు భయపడాల్సి వస్తూంది" అని. ఏం చేస్తాం? తప్పదు!

జ్వరం దేముడు

వానకు దేముడున్నాడు, మంటలకు దేముడున్నాడు, గాలి, యెండ, వెన్నెల, సముద్రం యిలా అన్నింటికీ వొక్కో దేవుణ్ణి అనాదిగా మనవాళ్లు నియమించుకున్నారు. సకాలంలో వాన రాకపోతే వరుణుణ్ణి ప్రార్థించటం, అవసరాల్లో అగ్నిదేవుణ్ణి శరణు కోరటం వంటి విషయాలు ప్రతి మత గ్రంథంలోనూ వున్నవే. అయితే జ్వరాలు కలిగించే దేవుడొకాయన క్రీస్తు పూర్వం నుంచి వున్నాడని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలగకమానదు! అతని పేరు పజూజు రాజు. అతని కన్ను యెవరిమీద పడితే వాళ్లకు జ్వరం తప్పదట! పజూజు రాజు ప్రవర్తన చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. పిల్లాపాపలతో కళకళలాడే యింటిమీద తన చూపును ప్రసరింపజేసి, యింటిల్లిపాదికీ జ్వరాలు వచ్చేలా చేసి, వారంతా జ్వరాలతో సతమతమవుతుంటే ఆనందంతో వుబ్బి తబ్బిబ్బయిపోతాడట. ఆ కుటుంబ సభ్యులు అతనికి ప్రార్థనలు చేసి, జబ్బును తగ్గించమంటే, మరీ యెక్కువ చేస్తాట్ట. మాంత్రికుల వద్దకు వెళ్లి మంత్రాలు వేయించినా, చెట్టు మందులు తినిపించినా, మరిన్ని యాతనలకు గురి చేస్తాట్ట. క్రీస్తు పూర్వం పదవ శతాబ్దం నుంచి దాదాపు యీ శతాబ్దం వరకూ ఆ నమ్మకాలు యూరపు ఖండం ప్రాంతాల వారికి వున్నాయంటే ఆశ్చర్యమే!

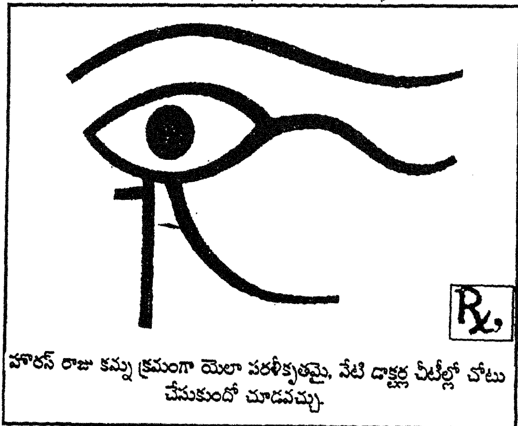
మనసు ప్రభావం మనిషి శరీరంమీద యెంత తీవ్రంగా వుంటుందో పై కథ చదివితే తెలుస్తుంది. నిజానికి పజూజు రాజు అనే పాత్రను సృష్టించింది మానవుడే! దానికి కారణం లేకపోలేదు. ఆ రోజుల్లో ప్రజల్లో జ్వరం వచ్చినవాళ్లు పాపాత్ములనీ, భగవంతుడు వారిని శిక్షిస్తున్నాడనీ విశ్వసించేవారు. అయితే చిక్కెక్కడ వచ్చిందంటే, ప్రజలు దేవుడిలా కొలిచే రాజులకూ, దేవుడు ప్రతినిధులమనుకునే పూజారులకూకూడా జ్వరాలొస్తే, ప్రజలు వారిని అనుమానించే పరిస్థితి వచ్చింది. దాంతో అప్పటి పెద్దలు ప్లేటు ఫిరాయించి జ్వరం దేవుడు బాగున్న వాళ్లనూ, మంచి వాళ్లనూ హింసిస్తాడనే కథను ప్రచారంలోకి తెచ్చారు.

హిపోక్రటిస్, అవిశెన్నా, శుశ్రుతుడు, చరకుడులాంటి మహావైద్యులు, జ్వరాలకు కారణాలు తెలియజేసి, చికిత్సా విధానం తెలిపినప్పటికీ, అధికశాతం ప్రజలు పజూజు రాజు కథనే నమ్మేవారు. మనసు, అనుకూలపు ఆలోచనల కన్నా, ప్రతికూలపు ఆలోచనలను త్వరగా స్వీకరిస్తుందనటానికి యింతకన్నా తార్కాణం ఏం కావాలి?

వజ్రాన్ని వజ్రంతోనే కొయ్యాలనేది జగమెరిగిన సత్యం. అందుచేత పజూజు రాజు చేసే పాడు పనులకు విరుగుడుగా మరో పాత్రను సృష్టించాలని, ఆ రోజుల్లో కొందరు మంచివారు చక్కని ఉపాయం ఆలోచించారు. జ్వరాలకు విరుగుడు ఈజిప్టుకు చెందిన హోరస్ అనే దేవుడికి వుందనీ, ఆయన కన్ను జ్వరపీడితులపై పడితే జ్వరం మటుమాయమవుతుందనీ ఓ కథ అల్లారు. గరుత్మంతుడిలా పక్షి తల కలిగివుండే ఆయన కన్ను బొమ్మను ప్రతి యింట్లోనూ గోడమీద బొగ్గుతో గీసేవారు. ఆ కంటిని చూస్తే చాలు పజూజు రాజు పలాయనం చిత్తగిస్తాడనీ, జ్వరాలూ, జబ్బులూ ఆ యింటి దరిదాపులకు రావనీ బ్రహ్మాండంగా ప్రచారం చేశారు. ఈ కథనుకూడా పాపం, ప్రజలు మనస్ఫూర్తిగా నమ్మారు. ఆ బొమ్మను చూసినవారు ఆరోగ్యంగా వుంటారని నమ్మారు.

హోరస్ దేవుడి కన్ను బొమ్మ ఆ రోజుల్లో యెంత ప్రాచుర్యం పొందిందో తెలిస్తే, మనం ఆశ్చర్యపోతాం. వైద్యులు తమ రోగులకు రాసే చీటీల్లో ముందుగా కన్ను బొమ్మను విధిగా వేసేవారు. ఇంకా ఆశ్చర్యమేమిటంటే, అదే కన్ను బొమ్మను ఈనాటి మన డాక్టర్లుకూడా తమకు తెలియకుండానే వేస్తున్నారు. ప్రిస్క్రిప్షన్ పాడ్‌మీద ఆర్ఎక్స్ అని ముద్రితమై వుంటుంది.

ఆర్ఎక్స్ అని యెందుకు రాస్తారు? అని మీరు ఒక సీనియర్ డాక్టర్ను అడిగితే, లాటిన్ భాషలో దాని అర్థం రిసీపి అని అర్థం అన్నారు. అంటే



హోరస్ రాజు కన్ను క్రమంగా యెలా పరిశీకృతమై, నేటి డాక్టర్ల చీటీల్లో చోటు చేసుకుందో చూడవచ్చు.

వంటకు అవసరమయ్యే పదార్థాల వివరాలు, లేదా మందుల వివరాలు అని అర్థం. కానీ వాస్తవానికి ఆ గుర్తు హోరస్ దేవుడి కంటిలోంచి వచ్చిందేనని బొమ్మను చూస్తే తెలుస్తుంది.

శరీరానికి వచ్చే జబ్బుల్లో అధికశాతం మనసు చేసిన మాయేనని మనం గ్రహించాలి. ఈ సైకో సోమాటిక్ రుగ్మతలను మనసు సహాయంతోనే పరిష్కరించుకోవచ్చు. కొందరు దేవుడి పేరుతోనూ, మరి కొందరు తావీజులూ, తాళ్లూ వేసుకునీ, యింకొందరు మొక్కులు మొక్కి, దానాలు చేసీ తగ్గించుకోవచ్చు. వాటిమీద నమ్మకం వల్ల వారికి సత్వరం గుణం కనిపించవచ్చు. అదేవిధంగా యోగా, రిలాక్సేషన్, ఆటోసజెషన్, సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్, భావాతీత ధ్యానం, రాజయోగంలాంటి సాధనలతోకూడా మనసును అదుపులో వుంచుకుంటే, అనేక సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.

సిగరెట్ మహాత్యం

"మీరు యెలాగైనా మా ఆయన చేత సిగరెట్లు తాగటం మాన్పించాలి. తెల్లారి లేచింది మొదలు పడుకునే వరకూ కాలుస్తూనే వుంటారు. రాత్రికూడా బహుశా కాలుస్తున్న కలలే వస్తున్నాయనుకుంటాను" అంటూ ఉస్సూరని కూర్చుంది వో యిల్లాలు. భార్యాభర్తలిద్దరూ బాగా పోట్లాడుకుని చివరకు వచ్చినట్లున్నారు. భర్త మౌనంగా కూర్చున్నాడు.

"ఏం సార్, మీకు సిగరెట్లు మానాలని వుందా?" అని అడిగాను ఆయనను.

"నాకు పెద్దగా లేదు. ఏదో ఆవిడ పోరు భరించలేక వచ్చాను. అయినా మీ ప్రయత్నం మీరు చెయ్యండి" అన్నాడు కూల్‌గా, అదేదో నా సమస్యలాగా.

"నా ప్రయత్నానికి మీ సహాయంకూడా కావాలి. మనిద్దరి మధ్యా సమన్వయం లేకపోతే చికిత్స కష్టం. కాబట్టి ముందుగా మీరు మానాలని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ప్రయత్నం చేస్తారా?" అని అడిగాను.

"నిజానికి నాకు సిగరెట్లు మానటం కష్టమేం కాదు. ఇప్పటికి నాలుగుసార్లు మానేశాను. నామీద నాకు చాలా కంట్రోల్ వుంది" అన్నాడు ఆత్మవిశ్వాసంతో.

"వెరీగుడ్! నాకు కావలసింది కూడా అదే. కానీ నాలుగుసార్లు మానేసి, మళ్లీ మొదలెట్టారంటే మీమీద మీకు కంట్రోల్ లేనట్లే కదా! పైగా ఆ మానేసిన సమయంలో కాల్చివుండే సిగరెట్లనుకూడా తరువాత వూదేసివుంటారు" అన్నాను నవ్వుతూ.

"మీరు జోక్‌గా తీసుకుంటున్నట్లున్నారు. నేను నిజంగా శాశ్వతంగా మానేయాలని అనుకున్నాను. కానీ యింట్లో మా ఆవిడ ప్రవర్తన, ఆఫీసు గొడవలు భరించలేక మళ్లీ కాల్చటం ప్రారంభించాను..." అంటూ సమర్థించుకోబోయాడు.

"నేను జోక్ చెయ్యటం లేదు. వున్నమాటే అన్నాను. ఇప్పుడు మీకున్న ఆఫీసు గొడవలూ, మీ ఆవిడ ప్రవర్తనా వంటి కారణాలు కేవలం సాకులని యెందుకు అనుకోకూడదు? ఇటువంటి సమస్యల్లో వున్నవారందరూ మీలాగే సిగరెట్లు కాలుస్తున్నారా? ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారా?" అని అడిగాను గట్టిగానే.

అయితే అతనుకూడా అంతే స్వరంతో అందుకుంటూ "అనారోగ్యం

అని యెందుకనుకుంటారు? దానివల్ల నాకు ఆరోగ్యం కలుగుతుందనే విషయం మీకు తెలుసా? భోజనం అవగానే వొక్క సిగరెట్ కాలిస్తే తిన్నది బాగా జీర్ణం అవుతుందనేది జగమెరిగిన సత్యం అని మీకు తెలియదా?" అన్నాడు.

"ఓకె... ఓకె. మీరనుకున్నట్లే సిగరెట్ కాలిస్తే తిన్నది జీర్ణం అవుతుందని అనుకుందాం. అయితే నాదో చిన్న ప్రశ్న. మీ ఆవిడకూ, పిల్లలకూ యెప్పుడైనా అజీర్ణం అయితే, మీరు వారికి సిగరెట్లు యిస్తారా?" అని అడిగాను.

"... ... ..."

"చెప్పండి. మీరే అన్నారు కదా, అజీర్ణానికి మంచి మందు సిగరెట్టని! అదే నిజమైతే యీ పాటికి డాక్టర్లందరూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై మందులకు బదులు సిగరెట్ బ్రాండ్ల పేర్లు రాసిచ్చేవారు. మెడికల్ షాపుల బిజినెస్ అంతా కిళ్లీ షాపులకు మారేది. అవునంటారా? ప్రతివాళ్లూ సిగరెట్లే కాల్చేవాళ్లు. పసిపిల్లలకు విరేచనం కాకపోయినా వో సిగరెట్ కాల్పించేయవచ్చు. మీరేమంటారు?" అని నవ్వుతూ అడిగాను.

"మీరు మాటలతో గారడీ చేస్తున్నారు..." అన్నాడు.

"సరే. దాని విషయం అలా వుంచుదాం. మీరు నిజంగా మానాలని అనుకుంటున్నారా? నేను మీకు సహాయం చేయగలను" అన్నాను.

"ఓ.కే. మానేస్తాను. ఇంతమంది చేత మాటలు అనిపించుకోవటంకన్నా అదే మేలు!" అన్నాడు నిస్సహాయంగా.

"సారీ! మా కోసం కాదు, మీ కోసమే! ఈరోజు ప్రపంచమంతా సిగరెట్‌ను బద్ధ శత్రువుగా భావిస్తున్నారు. స్మోకర్‌కన్నా నాన్‌స్మోకర్‌కు ప్రమాదమని పరిశోధనలో తేలింది. అంటే భర్త సిగరెట్లు కాలిస్తే ఆ పొగ పీల్చిన భార్యాపిల్లలకు క్యాన్సర్ రావచ్చని రుజువైంది. కాబట్టి, మీరు మీ వారి క్షేమం కోరుకునే వారైతే, మానేయండి" అన్నాను సెంటిమెంటుమీద దెబ్బకొడుతూ.

"ఓకె. అవన్నీ వద్దు. మానేస్తాను. ఏం చెయ్యమంటారో చెప్పండి. ఎనీ హౌ, యీ దసరాల్లో మానేయాలనుకున్నాను. మా నాన్నగారు కూడా డాక్టర్ల సలహామీద దసరాల్లో మానేశారు..." అన్నాడు.

"దసరా దాకా యెందుకు? బై ది వే, మీ ఫాదర్ మానేసిన తర్వాత మళ్లీ మొదలెట్టలేదుగదా?"

"మానేసిన వారానికే మరణించారు..." అన్నాడు బాధగా.

"సారీ! ఇక మన విషయానికొద్దాం. నేను మీకు కొన్ని ప్రశ్నలు రాసిస్తాను. వాటికి సమాధానం మనసులోనే చెప్పుకుని వారం తర్వాత రండి.

అంతవరకూ సిగరెట్ ముట్టుకోనని పిల్లల మీద ప్రమాణం చేసుకోండి" అని యీ ప్రశ్నలు రాసిచ్చాను. బాగా ఆలోచించుకుని సమాధానం చెప్పుకోమని చెప్పాను.

1. సిగరెట్‌వల్ల ఆరోగ్యం నిజంగా బాగుపడుతుందా?
2. ఇది విడిచిపెట్టకపోతే నేను ఆర్థికంగా యెంత నష్టపోతాను?
3. ఇది విడిచిపెట్టకపోతే నేను శారీరకంగా యెంత నష్టపోతాను?
4. ఇది విడిచిపెట్టకపోతే నేను సామాజికంగా యెంత నష్టపోతాను?
5. ఇది విడిచిపెట్టకపోతే మానసికంగా యెంత బాధపడతాను?
6. ఇది విడిచిపెట్టకపోతే నా కుటుంబ సభ్యుల అభిమానం యెంత కోల్పోతాను.
7. నా ప్రాణానికేదైనా ముప్పు వాటిల్లితే కుటుంబం పరిస్థితి యేమిటి?

ప్రశ్నలు చాలా బాగా పనిచేశాయనీ, వొక రకంగా తనను భయ పెట్టాయనీ వారం తర్వాత వచ్చి చెప్పాడు. ఆయనలో చాలా మార్పు వచ్చింది. కానీ సిగరెట్ విడిచిపెట్టాలంటే యేదో ఆప్తమిత్రుణ్ణి కోల్పోతున్నట్లని పిస్తోందనీ, అందుకనే అప్పుడప్పుడు కాల్చాలనిపిస్తోందనీ చెప్పాడు. దానికి సమాధానంగా అవసరమైన సలహాలు, కౌన్సిలింగ్‌చేసి, సిగరెట్ కాలిస్తే నిజమైన ఆప్తులను కోల్పోతావనీ, పదిమంది సానుభూతికూడా వుండదనీ, ఆపైన వాళ్ల అబ్బాయిలూ, రాబోయే కాలంలో అమ్మాయిలూ కాలుస్తారనీ చెప్పాను.

ప్రస్తుతం అతను నాన్ స్మోకర్. త్వరలో విదేశాల్లో మాదిరి నాన్ స్మోకర్స్ అసోసియేషన్ కూడా ప్రారంభించాలనే ఆలోచనలో వున్నాడు.

శ్రీకృష్ణుడే ఆది కౌన్సిలర్

కౌన్సిలింగ్ కళకు ఆదిపురుషుడు శ్రీకృష్ణుడేనని ఒప్పుకుతీరాలి. కురుక్షేత్ర మహాసంగ్రామ ప్రారంభంలో అర్జునుడు, "కృష్ణా! నేనీ యుద్ధం చేయలేను. నా శరీరం వణుకుతూంది. అపశకునాలు కనబడుతున్నాయి. గాండీవం చేతినుంచి పట్టుతప్పి జారిపోతూంది. ఇక నావల్లకాదు!" అన్నప్పుడు శ్రీకృష్ణుడు ధైర్యవచనాలు పలికి, అతనిలో విశ్వాసం రేకెత్తించాడు. ఆ ఉపదేశాల మాలిక భగవద్గీత. అందరికీ ఒక గైడ్‌లాంటిది అనటంలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. ఇటు కౌన్సిలింగ్ చేసేవారికీ, అటు తీసుకునేవారికీ గీతలో అద్భుతమైన టిప్స్ వున్నాయి.

భగవద్గీతలో అడుగడుగునా కౌన్సిలింగ్ కనబడుతుంది. సమస్యల గురించి శోకించేవారికీ, ఆప్తులను పోగొట్టుకుని చింతించేవారికీ, నిర్ణయాలు తీసుకోలేనివారికీ, అవమానాలకు గురైనవారికీ, సుఖదుఃఖాలను సమంగా స్వీకరించలేనివారికీ గీతలో సమాధానాలున్నాయి. స్థితప్రజ్ఞుడి లక్షణాలను అద్భుతంగా వర్ణించాడు.

ఇదంతా రాయటానికి ఆసక్తికరమైన కారణం ఒకటుంది. దాదాపు సంవత్సరం క్రితం నా వద్దకు ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. ఆయనకు 55 ఏళ్లుంటాయి. తన సమస్యలను వెళ్లబోసుకుని తనకు మరణంతప్ప మరో మార్గం లేదనుకున్నాననీ, ఒక స్నేహితుడు చెబితే నన్ను కలిశాననీ చెప్పాడు. నిజానికి ఆయన సమస్యల్లో నేను పరిష్కరించేవి, పరిష్కరించగలిగేవీ ఏవీ లేవు. ఒక ప్రయత్నం చేద్దామని, సమస్యలను ఒక కాగితం మీద రాసి వాటిలో అత్యంత ముఖ్యమైన వాటిని టిక్ పెట్టాను. చివరికి నాలుగు తేలాయి.

1. అతను ఎంతో కష్టపడి సంపాదించిన సొమ్ముతో కట్టుకున్న ఇంటిని ప్రభుత్వంవారు, రోడ్డు వెడల్పుచేసే కార్యక్రమంలో కూలగొడతామని నోటీసు యిచ్చారట. ఐదులక్షల రూపాయల విలువచేసే ఆ స్థలానికి 34 వేలు ఇస్తామని తెలిపారు.
2. అతని కొడుకు ఇంటర్మీడియేట్ పరీక్ష పాసయ్యాడు. ఎమ్‌సెట్, ఐ.ఐ.టి. రాశాడు. ఇంజనీరింగ్ చదివించడానికి తగిన స్తోమత లేదు. అతనికి రిజర్వేషన్ సౌకర్యంకూడా లేదు. ఎమ్‌సెట్‌లో క్వాలిఫై అయిన తరువాత చదివించకపోతే కొడుకు అప్‌సెట్ అవుతాడనే భయం వుంది.
3. అతని భార్యకు కడుపులో అల్సర్ వుంది, ఆపరేషన్ చేయించాలి. చేతిలో

దబ్బులేదు. ఆమెకు బాధ రోజు రోజుకూ తీవ్రమవుతూంది.

4. అతను ఒక కంపెనీకి ప్రారంభదశనుంచి ముఖ్య సలహాదారుగా వుండేవాడు. వారికి అనేక సలహాలిచ్చి, ఆ కంపెనీ లాభాల బాటలోకి లాగాడు. ఆ కంపెనీకి ఈ మధ్య వచ్చిన కొత్త వైస్ ప్రెసిడెంట్, ఎకానమీడ్రయివ్ పేరుతో ఈయనను ఉద్యోగంలోంచి తీసేశాడు. దానివల్ల నెలనెలా వచ్చే 15 వేలు ఆగిపోయాయి.

పై నాలుగు సమస్యలనూ పరిష్కరించటానికి నా దగ్గర సమాధానాలు లేవు. ధైర్యంగా వుండమని చెప్పడంతప్ప. అయితే కాలం కొన్ని సమస్యలను పరిష్కరిస్తుందని గీతలోని బోధ గుర్తుకొచ్చి. "మీరు చేసుకుందామనుకుంటున్న ఆత్మహత్యను ఒక సంవత్సరంపాటు వాయిదా వేయండి. ఈలోగా మీ సమస్యలను గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించకండి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటూ, మీరు చేయగలిగే ప్రయత్నాలు చేయండి. పరిణామాలూ, జయాపజయాల గురించీ ఆందోళన చెందవద్దు" అని చెప్తూ, "మీకు హిందూమతంమీద నమ్మకంవున్నా, లేకపోయినా, భగవద్గీత వచనం చదవండి. దానివల్ల తప్పక ఫలితం పొందుతారు. కాబట్టి, కొనుక్కుని చదవండి" అని చెప్పాను.

అతను హిందువు కానప్పటికీ, నా మాటలమీది గౌరవంతో అంగీక రించాడు. తరువాత తగిన కౌన్సిలింగ్ చేసి పంపించాను.

కాలగమనంలో ఏడాది గడిచిపోయింది. హఠాత్తుగా అతనొకరోజు మా క్లినిక్‌లో ప్రత్యక్షమయ్యాడు.

"మీ ఋణం తీర్చుకోలేను. ఇక్కడినుంచి వెళ్లిన తరువాత కొంచెం ఇబ్బంది పడ్డాను. మా వాళ్లు భగవద్గీత కొనడానికి వీల్లేదు, అలాంటి పుస్తకాలు మనింట్లో వుండకూడదు అన్నారు. అయినా మా ఆవిడను ఒప్పించాను. అందులోని, ఉపదేశాలు చదువుతుంటే, నాకు కొంత ఊరట కలిగింది..."

"ఇంతకూ మీ సమస్యల గురించి చెప్పండి. అవి పరిష్కార మయ్యాయా?" అని అడిగాను ఉత్కంఠతో.

"అదే చెప్తున్నాను. అవన్నీ ఒక మిరకిల్‌లాగా జరిగాయి. రోడ్డు విశాలంచేసే సందర్భంలో మా ఇల్లు పడగొడదామనుకున్న మునిసిపాలిటీవారు ఆ ఆలోచన విరమించుకున్నారు. నా ఇల్లు నాకు వుండిపోయింది. ఇక మా అబ్బాయికి ఎమ్‌సెట్‌లో, ఐ.ఐ.టి.లో మంచి ర్యాంకులొచ్చాయి. ఒక కోచింగ్ సెంటర్ వాళ్లు మా అబ్బాయి వాళ్ల దగ్గర చదువుకున్నట్లు చెబితే కొంత సొమ్ము ఇస్తామన్నారు. ఇచ్చారు. వాడి ఫీజులకు కొంతపోగా, మి .తా దాంతో

మా ఆవిడకు ఆపరేషన్ చేయిద్దామని ఆసుపత్రికి వెళ్లాను. ఆ డాక్టరు నన్ను చూడగానే వచ్చి పలకరించి, 'మీ ఆవిడకు తీసిన ఎక్స్‌రే మారిపోయింది. ఆమెకు అల్సర్ లేదు. అది మరొకరి ఎక్స్‌రే. క్షమించండి' అన్నాడు" అంటూ నీళ్లు తాగాడు.

"వెరీ గుడ్! మరి కొత్త ఉద్యోగం వచ్చిందా?"

"మరో కొత్త వైస్ ప్రెసిడెంట్ వచ్చి, జరిగిన తప్పిదం తెలుసుకుని, పాత బకాయిలతో సహా జీతం పంపించి, మళ్లీ ఆహ్వానించారు."

"వీటన్నిటినీ పరిష్కరించింది కాలమేనని ఒప్పుకుంటారా?" అని అడిగాను.

"కాలంతోపాటు భగవద్గీతకూడా. అది నాకెంతో మనశ్శాంతినిచ్చింది" అన్నాడు ఆనందంగా.

పిచ్చి భయం

"నాకు పిచ్చిపడుతుందని చాలా భయంగా ఉందండీ!" అంటూ భయం భయంగా చెప్తూ కూర్చుంది ఓ నిండుగర్భిణి.

"మీ కా భయం అక్కర్లేదు. మీకు పిచ్చిపట్టకుండా చేస్తాను. అయినా ఇంత ఆరోగ్యంగా ఉన్న మీకు పిచ్చి ఎందుకు పడుతుంది?" అని అడిగాను.

"ఏమో! నాకేం తెలీదు. గ్యారంటీగా పిచ్చిపడుతుందనే నమ్మకం ఉంది. బట్టలు చింపేసుకుని, జుట్టు విరబోసుకుని పరుగులు పెడతానేమోనని కంగారుగా ఉంది!" అంది దాదాపు ఏడుస్తూ.

ఏం ఫరవాలేదని ధైర్యం చెప్పి, మెల్లిగా మాటల్లో దించి, వివరాలన్నీ కూపీ లాగాను. ఏ రకమైన మానసిక సమస్యకైనా కారణం ఉండి తీరుతుంది. అది బాల్యదశ అనుభవాలు గుర్తుకొచ్చి కావచ్చు; పరిసరాల ప్రభావం, పక్కవారి ప్రవర్తనలు కావచ్చు. పెరిగిన వాతావరణాన్నిబట్టి కొందరు ఎటువంటి సమస్యనైనా తేలికగా తీసుకుని పరిష్కరించుకుంటారు. కొందరు సమస్యను తలుచుకుని కుమిలిపోతారు. మరికొందరు సమస్యను మరింత జటిలం చేసుకుని మానసిక ఆందోళనకు లోనవుతారు. ఈమె పరిస్థితిలో సరిగ్గా అదే జరిగింది.

రెండురోజుల క్రితం మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి రిలాక్స్ అవుదామని వీధి వరండాలో కూర్చుందట. ఆ సమయంలో రోడ్డుమీద ఒక పిచ్చిపట్టిన అమ్మాయి అరుస్తూంటే అటు చూసింది. ఆమె నిండు గర్భిణీ. ఒక రిక్షావాలా ఆమెతో అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఆమె అరుపులు ఎవరికీ వినబడలేదు. పైగా మధ్యాహ్నం రోడ్డుపై జనసంచారంకూడా అట్టేలేదు. ఆ దృశ్యం చూసిన తరువాత హఠాత్తుగా ఆమె మనసులో ఒక భయం మెదిలింది. 'నాకు కూడా పిచ్చిపడితే, నన్నుకూడా మా ఇంట్లోవారుకూడా ఇలా చేస్తారేమో' ననే చిన్న ఆందోళన ప్రారంభమై, గంట తిరిగేలోగా తీవ్రస్థాయికి చేరింది. దానికి కారణంకూడా లేకపోలేదు - తన తల్లిదండ్రులకి, అత్తమామలకు మాటా మాటా వచ్చి, కాన్పుకికూడా పుట్టింటికి పంపడానికి నిరాకరించింది అత్త. మిగిలినవారు సూటిపోటి మాటలతో యథాశక్తిగా వేధించారు. అటువంటి అభద్రతా భావనలో వున్న ఆమెకు ఇటువంటి ఆలోచన రావటం సహజమే.

భర్త భయపడి గైనకాలజిస్టువద్దకు తీసుకువెళ్లాడు. ఆమె పరీక్షచేసి, "ఈ సమయంలో ట్రాంక్విలైజర్స్ ఇవ్వటం మంచిది కాదు, సైకాలజిస్టుకి

చూపించండి... సైకియాట్రిస్టు కాదు!" అని చెబితే, నా వద్దకు వచ్చారు.

"ఓకె! నీకు పిచ్చి పట్టకుండా చేస్తాను. ఈ కాగితంమీద నేను చెప్పినట్లు రాయి!" అని పెన్నుకూడా ఇచ్చి డిక్టేట్ చేశాను.

"నాకు పిచ్చి పట్టదు - ఎందుకంటే మా అమ్మా, నాన్నలకు పిచ్చిలేదు. మా ఇంట్లో ఎవరికీ పిచ్చిలేదు... నేను చూసిన పిచ్చి అమ్మాయికి చిన్నప్పటినుండి పిచ్చి ఉంది. వాళ్ల అమ్మా, నాన్నలు పిచ్చివారు. మేనమామలు పిచ్చివారు. కాబట్టి ఆ అమ్మాయికి పిచ్చి ఉంది!"

ఈ విధంగా అయిదుసార్లు రాయమన్నాను. "మరి నా ట్రీట్‌మెంట్?" అని అడిగింది భయంగా.

"తప్పకుండా చేస్తాను, ముందు ఇది రాయండి!" అన్నాను.

అర్థాంగీకారంతోనే అయిదుసార్లు రాసి, "ఓకే! ట్రీట్‌మెంట్ మొదలుపెట్టండి!" అంది.

"అప్పుడే ఎక్కడా? ఈ విధంగా రోజుకి అయిదుసార్లు చొప్పున అయిదు రోజులు రాయాలి. అప్పుడు గంటలో ట్రీట్‌మెంట్ పూర్తవుతుంది!" అన్నాను.

"అబ్బా అయిదు రోజులే!" అంది అసహనంగా.

"తప్పదు!" అని చెప్పి, ఇద్దరినీ పంపించివేశాను. ఆమె రెండు రోజులు బాగానే రాసిందని భర్త ఫోన్‌చేసి చెప్పాడు. మూడోరోజు మాత్రం చికాకుగా 'అసలు ఈ సైకాలజిస్టుకు వేపకాయంత వెర్రి ఉంటుందో ఏమో... ఇలాంటి పిచ్చిరాతలు రాయమంటాడు!' అని విసుక్కుంటూ రాసిందట. నాలుగోరోజు మాత్రం భర్తగారిని "నాకు ససేమిరా రాయాలని లేదు, ఒకసారి అయన్ని కలుద్దాం, తీసుకెళ్లండి!" అంటే తీసుకొచ్చాడు.

"ఏమమ్మా రాశావా?" గంభీరంగా అడిగాను.

"రాయలేదు!" అంతకన్నా గంభీరంగా చెప్పింది.

"ఏం? ఎందుకు రాయలేదు?" హెచ్చు స్వరంతోనే అడిగాను.

దాంతో ఆమెకు చర్రున కోపం వచ్చి, "మీకేమైనా పిచ్చా? ఈ రాతలేమిటండీ అర్థంలేని రాతలు! 'నాకు పిచ్చిలేదు. మా అమ్మా నాన్నలకు పిచ్చిలేదు..." అంటూ పిచ్చిపిచ్చివన్నీ డిక్టేట్ చేశారు. అవి రాస్తుంటే నిజంగా పిచ్చిపడుతోంది!" అంది ఊగిపోతూ.

"అంటే మీకు పిచ్చిలేదా?" గట్టిగానే అడిగాను.

"లేదు... లేదు... లేదు! మీకే పిచ్చి ఉందేమో!" అంది కోపంగా.

"అయితే మీకు పిచ్చి పట్టదా?"

"ఖచ్చితంగా పట్టదు!" కాన్ఫిడెంట్‌గా చెప్పింది.

"వెరీ గుడ్! మీ ట్రీట్‌మెంట్ అయిపోయింది. నా ఫీజు ఇచ్చేయండి!" అన్నాను నవ్వుతూ.

"ఆఁ!" అని ఇద్దరూ నోరు తెరిచారు. అ తర్వాత గట్టిగా నవ్వారు. సంతోషంగా వెళ్లారు. వారం రోజులకు బంగారంలాంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది.

ఈ రకమైన కౌన్సిలింగ్‌ని 'రీ-ఇన్‌ఫోర్స్‌డ్ సజెషన్' అంటారు. పదే పదే అనుకూల సజెషన్లు అనుకుంటే అన్నీ సక్రమంగా అవుతాయి. పైగా ఆమె మొదటిసారి వచ్చినపుడు ఆమెకు సజెషన్లు ఇచ్చి గుర్తించలేని ట్రాన్స్‌లోకి పంపటంకూడా జరిగింది. నెగెటివ్ ఆలోచనలను పాజిటివ్‌గా చేయటమే ఇందులోని ప్రక్రియ.

బిహేవియర్ మోడిఫికేషన్

"**మా** ఇంట్లో పాతికేళ్లనుంచీ 'ఆంధ్రప్రభ' ఒక్కవారం విడవకుండా చదువుతున్నాం. నాదో సమస్య వుంది. కౌన్సిలింగ్ కబుర్లు చదువుతుంటే పరిష్కారం కావొచ్చనిపిస్తూంది" అంటూ అడిగాడు ఓ నలభై యేళ్ల ఆసామీ.

"విషయమేంటో చెప్పండి. అన్నీ కౌన్సిలింగ్‌ద్వారా నయం కావు" అన్నాను నవ్వుతూ.

"మా పెళ్లయి పన్నెండేళ్లయింది. ఇద్దరు ఆడపిల్లలు. బాగా చదువుకుంటున్నారు. పిల్లలిద్దరూ ఎంతో సరదాగా కలిసిమెలిసి వుంటారు. కానీ నేనూ, మా ఆవిడా అలా వుండలేకపోతున్నాము."

"సహజంగా మీ ఇద్దరి మధ్యా ఎటువంటి గొడవలు వస్తూంటాయి?"

"గొడవకు కారణం చాలా చిన్నదే, కానీ చిలికిచిలికి గాలివాన అయినట్లు, అది రణరంగంలా అయిపోతుంది."

"మీ గొడవలకు కారణం ఎవరు అని నేనడిగితే సహజంగా మీరు ఆవిడే అంటారు. అలాగే ఆవిడనడిగితే మీ పేరు చెప్తారు. అందుకని మీరిద్దరూ వచ్చి మాట్లాడితే బిహేవియర్ మోడిఫికేషన్‌ద్వారా మార్చడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను, రండి" అన్నాను.

వారం తర్వాత ఇద్దరూ వచ్చారు. "మిమ్మల్ని మూడు ప్రశ్నలు అడుగుతాను. వీటికి సమాధానాలు చెప్పండి. మొదటిది మీరిద్దరూ కలిసి వుండాలనుకుంటున్నారా, విడాకులు తీసుకోవాలనుకుంటున్నారా?"

"కలిసే వుండాలనుకుంటున్నాం."

"ఇప్పుడు మీరిద్దరూ ఇంటికి వెళ్లండి. నెలరోజుల తరువాత రండి. ఈ నెలరోజుల్లో మీరిద్దరూ కనీసం రెండు-మూడుసార్లు పోట్లాటలకు దిగవచ్చు. దిగకపోతే ఆరు నెలల తరువాత రావొచ్చు. ఏదైనా సరే, మీ ఇద్దరి మధ్యా గొడవ జరగడానికి దారితీసిన మూల కారణాలను, ఎవరికివారే కాగితంమీద రాసి తీసుకురండి. అది రెండోవారు చూడకూడదు" అని చెప్పి పంపాను.

వాళ్ళిద్దరూ వారం తిరక్కుండానే వచ్చేశారు. వస్తూనే, "మీ కౌన్సిలింగేమీ పని చేయలేదు. వారంలోనే నాలుగు గొడవలూ అయిపోయాయి" అన్నాడు భర్త.

"ఫరవాలేదు. మీ ఆవిడతో మాట్లాడుతాను" అని చెప్పి, ఆమె గొడవలకు దారితీసిన కారణాల లిస్టు చదివాను.

"సోమవారం పొద్దున్న కాఫీ అడిగారు... నేను పూజలో వున్నాను. తర్వాత ఇస్తానన్నాను. నేనే బిజీగా ఉంటే ఆ మాత్రం కాఫీ కలుపుకోలేరా?... మంగళవారం ఉదయం మా అక్కయ్య ఫోన్ చేసింది. ఎక్కువసేపు మాట్లాడాను. ఆయన చిందులు, పిల్లలకు బడికీ, తనకు ఆఫీసుకూ టైమైపోతుందని అరుపులూ, పెడబొబ్బలూ! ఒకరినొకరు మాటలనుకున్న ఫలితం, పిల్లలకు బడి టైమైపోయింది. స్కూలు మానేశారు... దాంతో గొడవ!– బుధవారం ఆయన విప్పిన బట్టలను అక్కడే వున్న స్టాండుమీద వెయ్యమన్నాను. అంతే, దాంతో రయ్యిమని లేచి నానా చెత్తా వాగాడు. – శుక్రవారం సాయంకాలం ఎవరో బెంగాలీ ఫ్రెండును వెంటేసుకుని వచ్చాడు. ఆయనకు పెసరట్లంటే ఇష్టంట. వచ్చి చేయమంటాడు. దానికి టైము కావాలన్నాను. లేదు, నీకు చెయ్యడం ఇష్టంలేదని తిడితే, పిల్లలతోపాటు మా అక్కయ్య ఇంటికి వెనకతోవనుంచి వెళ్ళిపోయాను..."

తరువాత ఆయనను పిలిచి, ఆయన లిస్టు చదివాను. పై సంఘటనలే తనవైపు తప్పు లేనట్లు సపోర్టు చేసుకుంటూ రాశాడు. ఇతనికున్న పురుషాహంకారం, ఆవిడకున్న అతికోపాలను బిహేవియర్ మోడిఫికేషన్‌తో బాగుచేయవచ్చు.

"మీరిద్దరూ కలిసివుండాలనీ, విడిపోకూడదనీ, మీ పిల్లల్ని పిచ్చివాళ్లు కాకుండా చెయ్యాలని వుందనీ గతంలో మాటిచ్చారు, గుర్తుందా?"

"అవును."

"సోమవారం సంగతి చూడండి. మీకు పూజ వుందనీ, అది చాలాసేపు కొనసాగుతుందనీ తెలిసినప్పుడు, మీరు కాఫీ కలిపి ఆయనకు ఫ్లాస్కులో పోసి పెట్టి వుంచండి. లేదా మీరు కాఫీ కలుపుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. మంగళవారం నువ్వు అంతసేపు ఫోనులో మాట్లాడటం నీదే తప్పు. మీ అక్కయ్యతో, పిల్లలు బడికి వెళ్లే టైమయింది. మధ్యాహ్నం మాట్లాడుతానని చెప్పాలి. –బుధవారం. మీరు విడిచిపెట్టిన బట్టలను స్టాండుమీద వెయ్యకపోవడం మీ బద్ధకానికి నిదర్శనం. ఇక ముందు బట్టలను స్టాండు మీదనే వెయ్యటం మొదలెట్టండి. అది మీకేమైనా కష్టమా?– చివరగా పెసరట్లు అప్పటికప్పుడు వెయ్యడం సాధ్యం కాదు. మీ ఇల్లేమీ హోటల్‌కాదు, పెసరట్ అనగానే తీసుకురావడానికి. అతిథి వుంటే ఆవిడకు ముందురోజే చెప్పండి.

చూడమ్మా, దొడ్డిదోవన పారిపోవటంకన్నా, మంచి మసాలా ఉప్మానో, దోసెలో వేసిపెడితే, ఎలా వుండేది?" అన్నాను.

వాళ్లిద్దరూ ప్రవర్తించవలసిన పద్ధతులూ, రాజీపడే ఆలోచనలూ, అర్థం చేసుకోవలసిన పరిస్థితులూ వివరించాను. ఇద్దరూ ఒకరి కుటుంబ సభ్యులను మరొకరు ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ విమర్శించుకోకూడదనే నియమాన్ని స్వయంగా విధించుకోమనిచెప్పి పంపాను.

షిబ్బో చికిత్స

మానసిన వ్యాధుల్లో డెల్యూషన్స్ కలగటం సహజం. డెల్యూషన్స్ అంటే భ్రమలూ, భ్రాంతులూ. తమనెవరో వెంటాడుతున్నారనీ, తమను చంపటానికి పెద్ద యెత్తున కుట్ర జరుగుతూందనీ, దానికి కుటుంబంలో వొకరిద్దరి ప్రోత్సాహం వుందనీ, తమ మనసులోమాట యెదుటివారు తెలుసుకుంటున్నారనీ, తాము మాట్లాడేవీ, నిజంగా తామనుకున్నవి కాక, యెవరో చెబితే మాట్లాడుతున్నామనీ, తమ చెవిలో యెవరో నానా చెత్తా మాట్లాడుతున్నారనీ... యిలా అర్థంలేని ఆలోచనలతో సతమతమవుతుంటారు. వీటిని ఇల్యూషన్స్, డెల్యూషన్స్, హెల్యూసినేషన్స్ అంటారు. వారు ఆ భ్రాంతిలో పడి తమను తాము కష్టపెట్టుకోవటమే కాక, కుటుంబ సభ్యులను కూడా కలవరపరుస్తారు. ఇటువంటి రుగ్మతను ప్రారంభదశలో సైకాలజీ కౌన్సిలింగ్‌తో నయం చేయవచ్చు. ఆలస్యమైతే సైకియాట్రిస్టు సూచించిన మందులు వాడాలి.

ఈ మధ్యకాలంలో సైకాలజీ రంగంలో అద్భుతాలు సృష్టిస్తున్న వారిలో అమెరికాకు చెందిన రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ ముఖ్యుడు. న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామ్ అనే కొత్త ప్రక్రియను కనిపెట్టిన మేధావి. డెల్యూషన్స్ విషయంలో ఆయన యీ మధ్య వో కేసును చిన్న ట్రిక్కుతో పరిష్కరించాడు. దాన్నిక్కడ చెప్పుకుందాం. వైద్యులకూ, సైకాలజిస్టులకూ, అటువంటి రుగ్మతలకు గు[illegible]న వారి కుటుంబ సభ్యులకూ యిదొక చక్కని చిట్కా.

రిచర్డ్ ఆఫీసుకు ఒకరోజు పదహారేళ్ల అమ్మాయి వచ్చింది. వస్తూనే అతని గదిలో దూరి వెంటనే తలుపులు వేసేసింది. అది చూసి బిత్తరపోయాడు రిచర్డ్.

"ఎవరు నువ్వు? ఎందుకొచ్చావ్? తలుపులెందుకేశావ్?" అని గట్టిగానే అడిగాడు. దానికి సమాధానం చెప్పకుండా ఆ అమ్మాయి అక్కడే వున్న కంప్యూటర్ బల్లకింద ముడుచుకుని కూర్చుని భయంభయంగా వణికిపోతూంది. రిచర్డ్ నెమ్మదిగా దగ్గరికెళ్లి, "నీకేం భయం లేదు. నేనున్నాను. ధైర్యంగా బయటికి రా!" అని నచ్చజెప్పి, కుర్చీలో కూర్చోబెట్టి మాట్లాడటం ప్రారంభించాడు. "ఇంతకూ నీ సమస్య యేమిటి? ఎందుకలా పరిగెత్తుకొచ్చావ్? ఎందుకలా దాక్కున్నావ్?" అని అడిగాడు.

"నేను చెప్తానుగానీ, యీ గదిలో వైర్లెస్ కనెక్షన్లు యేవీ లేవు కదా?" అని అడిగింది భయంభయంగా.

"అలాంటివేవీ వుండవిక్కడ. పైగా నువ్వు యేం మాట్లాడినా రికార్డు కావు. ధైర్యంగా చెప్పు" అని బుజ్జగిస్తూ అడిగాడు.

"నా మాటలు రికార్డు అయినా ఫరవాలేదు. కానీ వాళ్ల మాటలు వైర్లెస్ద్వారా నాకు వినబడుతున్నాయి కదా!" అంది.

"ఎవరి మాటలు?" అని ప్రశ్నించాడు పరిస్థితి అర్థం కాక.

"అదే వాళ్లంతా కలిసి అంటున్న మాటలూ, చేస్తున్న కామెంట్స్, నన్ను రేప్ చేస్తామనీ, చంపుతామనీ బెదిరిస్తున్నారు. ఇదిగో, యిప్పుడు కూడా వాళ్ల మాటలు నాకు వినబడుతున్నాయి. నన్నెవరు రక్షిస్తారు దేవుడా?" అంటూ భోరుమంది.

రిచర్డ్కు సైకలాజికల్ సమస్యలు పరిష్కరించే సత్తా వున్నప్పటికీ, యీ కేసు విచిత్రంగా తోచింది. తలా తోకా లేకుండా వున్న కేసును యెటునుంచి మొదలుపెట్టాలో తెలియక, ముందుగా ఆ అమ్మాయికి ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లిచ్చి, ధైర్యం చెప్పటం ప్రారంభించాడు. నెమ్మదిగా మాటల్లోకి దించాడు. మాటల్లో తేలిందేమిటంటే, ఆ అమ్మాయి వొక కాలేజీలో అడ్మిషన్కు వెళ్లిందట. అక్కడ సీటు దొరకలేదు. నిరాశతో యింటికి వస్తుంటే, ఆ క్యాంపస్లో ఐదారుగురు కుర్రాళ్లు, గట్టిగా నవ్వుకుంటూ జోకులు వేసుకుంటున్నారు. ఆ జోకులన్నీ తనమీదే వేస్తున్నారనీ, తనకు సీటు రాలేదని నవ్వుకుంటున్నారనీ భ్రమించి, "యూ ఇడియట్స్!" అని తిట్టి యింటికి వెళ్లిపోయింది. ఆమె అన్న మాట వాళ్లకు వినబడిందో లేదో కానీ, ఆమె మాత్రం అది వాళ్లు విన్నారనీ, తనమీద పగబట్టి ఫోన్లలో బెదిరిస్తున్నారనీ, వైర్లెస్ద్వారా బూతులు తిడుతున్నారనీ, రేప్ చేస్తామని హడలగొడుతున్నారనీ భయపడి యింతవరకూ తెచ్చుకుంది.

కాలేజీ చదువుకూడా మొదలుపెట్టని అమ్మాయికి, యిలాంటి భ్రమలూ, భ్రాంతులూ వున్నా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. కానీ, బాగా చదువుకున్నవారూ, డాక్టర్లూ, కంప్యూటర్ యింజనీర్లూ, పెద్ద పెద్ద యెగ్జిక్యూటివ్లూకూడా యిటువంటి డెల్యూషన్స్కు లోనవటం యీ రోజుల్లో మామూలైపోయింది. మనిషి మెదడుకు సజెషన్లు పంపేంత శక్తి యిప్పుడున్న కమ్యూనికేషన్ యంత్రాలకూ లేదని తెలిసినా, వారు తమ విషయంలో అలా జరుగుతుందని వాదిస్తారు. అది ఆ జబ్బు లక్షణం. సహజంగా అతి సున్నితంగా పెరిగినవారూ, ప్రతి చిన్న విషయం గురించీ అతిగా ఆలోచించేవారూ యిటువంటి సమస్యలో చిక్కుకునే అవకాశముంది.

రిచర్డ్ ఆమెకు తగిన కౌన్సిలింగ్ చేసి, ఆ కుర్రాళ్లకు తన దగ్గరున్న

'షిబ్బో' అనే వైర్లెస్ యంత్రం ద్వారా (ఇది అతను అప్పటికప్పుడు కల్పించిన పేరు) వాళ్ల బ్రెయిన్స్‌కు సజెషన్లు పంపుతాననీ, యికముందు వాళ్లు బెదిరించరనీ ధైర్యం చెప్పి, మర్నాడు వచ్చి కలవమన్నాడు.

మర్నాడు వస్తూనే రిచర్డ్‌ను అమాంతం కౌగలించేసుకుని, ముద్దులు పెట్టేసుకుని, "థాంక్యూ అంకుల్! థాంక్యూ అంకుల్! వాళ్ల పీడ వదిలి పోయింది!" అంది వుత్సాహంగా.

"ఎలా? అంత త్వరగా యెలా వదిలేశారు వాళ్లు?" అని అనుమానంగా అడిగాడు రిచర్డ్.

"నిన్న రాత్రి యేదో ఫోన్ వచ్చింది. ఎవరో కుర్రాడు ఫోన్‌చేసి మాట్లాడుతూ, యిన్నాళ్లూ తన ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి వైర్లెస్‌ద్వారా పిచ్చిపిచ్చి మాటలు మాట్లాడామనీ, షిబ్బో అనే యంత్రంద్వారా తమకు వార్నింగులు వచ్చాయనీ, యికముందు అలా చేయమనీ, తమను క్షమించమనీ అడిగాడు. ఆ తరువాత మిగతా నలుగురూ కూడా సారీ చెప్పారు. వాళ్ల స్వరాలు వింటూంటే కచ్చితంగా నేను కాలేజీలో చూసిన వాళ్లేనని నమ్మకం కలిగింది. ఎనీ హౌ, శనిగాళ్ల పీడ విరగడయింది! ఐయామ్ వెరీ హాపీ అంకుల్!" అంది.

"వెరీ గుడ్! యిక నిన్ను వాళ్లేం చెయ్యలేరు. మన దగ్గర షిబ్బో వుంది. వెళ్లిరా!" అని ధైర్యం చెప్పి పంపి మూడు గ్లాసుల నీరు తాగాడు.

తరువాత తన ముగ్గురు అసిస్టెంట్లనూ పిలిచి తలో కాఫీ యిచ్చి, క్రితం రాత్రి వాళ్లాడిన నాటకానికి కృతజ్ఞతలు చెప్పాడు. వెయ్యి అబద్ధాలు చెప్పి వొక పెళ్లి చేయటం కన్నా, వొక్క అబద్ధంతో వొక నిండు జీవితం కాపాడటం మేలనిపించటం లేదూ?

మంచి మొగుడు

"భవిష్యత్తు తలుచుకుంటే భయంభయంగా వుంటుంది. ఇద్దరు కొడుకులు పసిపిల్లలు. ఆయన ఇలా దగా చేసి ఇంట్లోంచి పారి పోతారనుకోలేదు" అంటూ ఓ ఇల్లాలు తన సమస్యల్ని చెప్పుకొచ్చింది. కట్నం పూర్తిగా ఇవ్వలేదనే కోపంతో, భర్త ఆమెను రోజూ వేధించడం, పిల్లల్ని చంపుతానని బెదిరించడం, బయట మరో స్త్రీతో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకోవడంకూడా జరిగాయి. చివరకు ఈ మధ్య ఇల్లు వదిలి వెళ్లిపోయాడట. బహుశా రెండో స్త్రీతో ఏదో ఊరు పారిపోయి ఉండొచ్చని వారి కుటుంబ సభ్యుల అనుమానం.

"నువ్వు అలా అధైర్యపడితే ఎలాగమ్మా? పిల్లలు మరీ బెంబేలు పడిపోతారు. భవిష్యత్తు మరీ అంత భయంగా ఉండదు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగాలి" అంటూ కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభించాను.

"నిజం... అలా చెప్పండి. మేము ఎంత చెప్పినా ఆమె వినడంలేదు. ఏదో తంటాలుపడి ఒక ఉద్యోగం చూపించలేకపోను. ఇలా ఏడుస్తూ కూర్చుంటే ఎలా?" అంటూ తండ్రికూడా ఓదార్చాడు.

"నే నేఉద్యోగాలూ చేయలేను. నేను చదివిన పదో తరగతికి ఉద్యోగం కూడా వస్తుందా? పైగా అదీ ఫెయిలయ్యాను. నాకు భగవంతుడు దారుణమైన శిక్ష విధించాడు" అంది భోరుమని ఏడుస్తూ.

"ఛ ఛ! నువ్వలా పిరికిదానిలా ఏడవకూడదు. జరిగిన దానికి చింతించి లాభం లేదు. గతం బాగు చెయ్యటం మన చేతిలో లేదు. భవిష్యత్తు మనం తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు. దానికి మనం చెయ్యవలసిందల్లా వర్తమానాన్ని ఆత్మవిశ్వాసంతో గడపాలి" అన్నాను.

"అంటే ఎలాగా?" ఏడుపాపి అంది.

"వెరీ సింపుల్. నువ్వు మీ నాన్నగారు చెప్పినట్లు విను. ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరు. చేరిన తరువాత పని అదే వస్తుంది. డిగ్రీలు చదివిన వారైనా, కొత్తగా పనిలో చేరాక అది అక్కడే నేర్చుకుంటారు. మళ్లీ రెండునెల్ల తర్వాత వచ్చి నన్ను కలవాలి. అంతవరకూ ఈ 'ఆత్మవిశ్వాసం' కేసెట్ విను, చాలు" అని చెప్పి పంపేశాను.

ఆమె అదృష్టం బావుండి. వాళ్ల ఇంటి దగ్గరే వున్న ఒక స్కూల్లో ఆయాగా చేరింది. పిల్లలిద్దరూ కూడా అదే స్కూల్లో చదువుకుంటున్నారు.

ఆమెకొచ్చే జీతం పిల్లల చదువుకు సరిపోతుంది. తిండి, బట్ట తండ్రి చూసుకుంటున్నాడు. రెండు నెల్ల తర్వాత ఠంఛనుగా వచ్చింది.

"నా అదృష్టం బావుండి. ఏదో ఉద్యోగంలో చేరాననుకోండి. రోజులు యాంత్రికంగా గడుస్తున్నాయి. కానీ ఆయన చేసిన ద్రోహం తలుచుకుంటూంటే గుండె మండిపోతూంది..."

"ఆగు! అక్కడితో చాలు. ప్రస్తుతం అతణ్ణి గురించి ఆలోచన వద్దు. అతను వచ్చి కలిస్తే అది వేరే విషయం. అంతవరకూ మాత్రం నువ్వు అతన్ని క్షమించలేవా?"

"మీకేం. మీరు బాగానే సలహాలిస్తారు. కానీ బాధ పడేవాళ్లం మేము కదా!" అంది బాధగా.

"నిజమే. అయినా ప్రయత్నం చెయ్యి. అతణ్ణి క్షమించు" అని చెప్పి రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ చేసి మళ్లీ వీలైనప్పుడు కలవమని చెప్పాను.

కాలగమనంలో సంవత్సరం గడిచిపోయింది. ఒకరోజు హఠాత్తుగా ఆమె క్లినిక్‌కు వచ్చింది "నన్ను గుర్తుపట్టారా?" అంటూ.

"కమాన్. ఆc! ఎలా వుంది ఉద్యోగం? మీ పిల్లలు బాగా చదువుతున్నారా? టెన్త్ క్లాసు పాసయ్యారా?" అని అడిగాను. "అరె! మీకెలా తెలుసు? నేను టెన్త్ పాసయ్యానని?" అంది.

"ఊహించాను. అదీ నువ్వు తన్ని క్షమించిన తర్వాత అయి వుంటుంది" అన్నాను.

"కరెక్టే సార్. అదేదో మ్యాజిక్‌లాగ పనిచేసింది. అతన్నొక పిరికివాడుగా ఊహించుకుని క్షమించానని అనుకున్నాను. అలా రోజూ అనుకుంటుంటే అతనిమీద పగ, ద్వేషం చల్లారాయి. ప్రేమ మాత్రం కలగలేదు. అదే సమయంలో మా స్కూల్లో టీచరు ఒకామె నాకు టెన్త్‌లో కోచింగ్ ఇచ్చి పరీక్ష పాసయ్యేలా చేసింది. నేనిప్పుడు అదే స్కూల్లో రికార్డు అసిస్టెంటుగా పనిచేస్తున్నాను."

"వెరీ గుడ్! దీంతో సరిపెట్టుకోకు. ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ, సాయంత్రాలు కంప్యూటర్‌కూడా నేర్చుకో. నీకు చాలా అద్భుతమైన భవిష్యత్తు ఉందని నాకనిపిస్తూంది. నిజం!" అన్నాను కౌన్సిలింగ్ ధోరణిలో.

"నిజంగానా సార్?" అంది ఆమె ఆశ్చర్యపోతూ.

"అక్షరాలా నిజం" అని చెప్పి హిప్నాటిజం ద్వారా కొన్ని సజెషన్లు యిచ్చి పంపాను.

తథాస్తు దేవతలు ఉన్నారో లేరో కానీ, నేనన్నది అక్షరాలా జరిగింది.

ఆమె సింగిల్ సిటింగ్‌లో బి.ఏ పాసయింది. మెడికల్ ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్స్ అనే కంప్యూటర్ కోర్సు పాసయింది. ఒక ఫైవ్‌స్టార్ ఆసుపత్రిలో ఉద్యోగం. జీతం ఏడువేలు ఇస్తున్నారు. పిల్లలిద్దరికీ బాగా చదువు వచ్చింది.

మొన్న జనవరిలో పిల్లలిద్దరితో క్లినిక్‌కు వచ్చింది గ్రీటింగ్స్ చెపుదామని.

"కంగ్రాచులేషన్స్! మంచి ఉద్యోగంలో చేరావు. ఇక జాగ్రత్తగా పిల్లల్ని చదివించు" అన్నాను.

"థాంక్యూ సార్! మీకు గొప్ప వార్త చెప్దామని వచ్చాను. నేను ఆసుపత్రిలో చేస్తున్న పనికి మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. ఈ మధ్య అమెరికా నుంచి ఒక డాక్టరు వచ్చి నా పనితీరు చూసి మీరు అమెరికాలో అయితే ఇంకా బాగా రాణిస్తారు అని ప్రోత్సహించి అప్లికేషన్ తీసుకున్నారు."

"వెరీ గుడ్... వెరీ గుడ్! రిప్లై వచ్చిందా?" అని అడిగాను ఆనందంతో.

"అదే చెప్తున్నాను సార్. ఉద్యోగం వచ్చింది. మంచి జీతం, క్వార్టర్స్, పిల్లల చదువుల సదుపాయాలు అన్నీ కుదిరాయి. ఈనెల 30న బయలు దేరుతున్నాం" అంది ఉద్వేగంతో.

నా కళ్లు చెమర్చాయి. "చూడమ్మా. ఇప్పుడైనా మీ ఆయన్ను క్షమిస్తావా?" అన్నాను.

"క్షమించను. థాంక్స్ చెప్తాను. అతనితోనే ఉంటే, తన్నులు, ఏడ్పులు, పిల్లల అనారోగ్యాలతో అలాగే వుండేదాన్ని. ఇప్పుడు నేను ఎంతో అదృష్టవంతురాలిని. వాడు అలా పారిపోయి నాకెంతో మేలు చేశాడు. పిరికి సన్నాసి!" అంది ఆత్మవిశ్వాసంతో.

కొంపలు ముంచే కోపం!

"మా ఇంట్లో నా మాటకెవరైనా ఎదురుచెప్తే భరించలేకపోతున్నాను సార్! చేతిలో ఏదుంటే అది వారి మీదకు విసిరేస్తున్నాను. ఈ కోపం తగ్గించుకోవడానికి మీ దగ్గర చిట్కాలేమైనా ఉన్నాయా?" అంటూ ఉస్సూరని కూర్చున్నాడు ఓ చిరుద్యోగి.

"తప్పకుండా ఉన్నాయి. అయితే మీకు ఏయే సందర్భాల్లో కోపం వస్తూందో ఎప్పుడైనా గమనించారా?" అని అడిగాను.

"దానికి సమయం, సందర్భం అక్కర్లేదు. ఆఫీసు నుంచి ఇంటి కొచ్చేసరికి మా ఆవిడ వెంటనే మంచి నీళ్ళివ్వకపోతే కోపం. ఒకవేళ మంచి నీళ్ళిచ్చినా, వెంటనే ఎందుకు టీ తీసుకురాలేదని కోపం. ఒకవేళ రెండూ ఇచ్చినా టిఫిన్ ఏదైనా తెచ్చి తగలెయ్యొచ్చు కదా? అని అరుస్తాను. ఒకవేళ ఇవన్నీ తెచ్చినా "పిల్లలెక్కడికి తగలడ్డారు?" అని తిడతాను. ఒకవేళ వాళ్లంతా ఇంట్లోనే వుంటే, 'పుస్తకాలు ముందేసుకోకుండా ఏం చేస్తున్నారు భడవల్లారా?' అని కరుస్తాను. ఒకవేళ వాళ్లు చదువుతున్నా, వాళ్లకు అంతకుముందు వచ్చిన ఛండాలం మార్కుల గురించి తిట్టి, ఇలా అయితే మీరు అడుక్కుతింటారని నానా మాటలూ అంటాను. ఎందుకిలా కోపం వస్తూందో తెలియడం లేదు. ఒక్కోసారి నామీద నాకే అసహ్యం వేస్తుంది. భగవంతుడు ఈ కోపాన్ని నా ఒక్కడికే ఇచ్చాడేమోననిపిస్తుంది" అన్నాడు దిగులుగా.

"కోపం మీకే కాదు, ప్రతి జీవికీ వస్తుంది. పిల్లికీ, కుక్కకూ కూడా కోపం పాలెక్కువే. కోపం మీ ఒక్కరి ఆస్తికాదు. అయితే దాన్ని అదుపులో వుంచుకోవడం వివేకవంతుల లక్షణం. తప్పనిసరైతే, కోపాన్ని నటించాలి తప్ప, నిజంగా కోపం తెచ్చుకోకూడదు. దానివల్ల సంబంధ బాంధవ్యాలు చెడిపోతాయి. విలువ ఇచ్చేవారుకూడా ఇవ్వరు. మీ పట్ల భక్తి పోయి, భయం ఏర్పడుతుంది. చివరికి మిమ్మల్ని విడిచిపెడతారు" అన్నాను.

"నిజమే. మా అబ్బాయి ఎంసెట్‌లో మంచి ర్యాంకు రాలేదని గొడ్డును బాదినట్లు బాదాను. వాడు ఆ రోజే ఇంట్లోంచి పారిపోయాడు. ఇంతవరకూ రాలేదు. నిజానికి మా వాడు మంచి స్టూడెంటే. ఆ సంవత్సరం ఎంసెట్ పరీక్షలో ఒక అధికారి తన కూతురికోసం, పేపర్ లీక్ చెయ్యడంవల్ల చాలా మంది బ్రిలియంట్ స్టూడెంట్స్ దెబ్బతిన్నారని తరువాత తెలిసింది. మా వాడి జాడ ఇంతవరకూ తెలియలేదు. అసలు ఉన్నాడో లేడోనని భయంగా ఉంది"

అన్నాడు కళ్లనీళ్లు కుక్కుకుంటూ.

"మీ కోపానికి ఫలితం చూశారు కదా! మీరింకా కోపాన్ని పెంచుకుంటూ పోతే, మిగతా వారితో మీ సంబంధాలెలా ఉన్నా, మీ ఆరోగ్యం దెబ్బ తినడం ఖాయం!" అన్నాను.

"నా ఆరోగ్యానికా? నేను బాగానే ఉన్నాను కదా! ఏదో ఆ కోపం వచ్చినప్పుడు అలా ఉంటాను తప్ప, తరువాత మామూలవుతున్నాను" అన్నాడు అమాయకంగా.

"అని మీరనుకుంటున్నారు. మీకు కోపం వచ్చినప్పుడు మీ శరీరంలో ఎన్ని మార్పులు జరుగుతాయో తెలుసా?" అని ప్రశ్నించాను.

"మార్పులా?" అని అడిగాడు.

"అవును. పది మార్పులు జరుగుతాయి. అవి మీ వయస్సును రోజు రోజుకు తగ్గిస్తాయి" అంటూ ఆ పది మార్పులూ ఇలా చెప్పాను.

1. కోపం వచ్చినప్పుడు ఎడ్రినల్ గ్రంథులు విడుదల చేసే హార్మోన్స్ అధికమై, శరీరానికి అత్యధికశక్తి వచ్చి ఏ అఘాయిత్యమైనా చేయించగలవు.
2. ఎడ్రినల్ గ్రంథులు విడుదల చేసే హార్మోన్లవల్ల బాడీ కెమిస్ట్రీలో మార్పులు వస్తాయి. రసాయనాలు విషతుల్యం కాగలవు.
3. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు అత్యధికమై కోపాన్ని మరీ పెంచుతాయి.
4. గుండె కొట్టుకునే వేగం తీవ్రమవుతుంది.
5. రక్తప్రసరణ అత్యంత వేగాన్నందుకుంటుంది. దానివల్ల రక్తపుపోటు రావచ్చు. ఉంటే పెరగొచ్చు.
6. కోపంవల్ల నోరెండిపోతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ తాత్కాలికంగా ఆగిపోతుంది.
7. చేతులు, పెదవులు వణుకుతాయి. చెమట పడుతుంది.
8. శరీరంలో కండరాలు బిగుసుకుంటాయి.
9. రక్త ప్రసరణ అస్తవ్యస్తమై, శరీరంలో కొన్ని క్రియలు దెబ్బ తింటాయి.
10. చివరిదైనా ముఖ్యమైనది – మీ కోపం మిమ్మల్ని గుండె, లివరు–వీటికి సంబంధించిన జబ్బులకు గురి చేస్తుంది.

"కాబట్టి మీ కోపం, మీ కుటుంబ పరిస్థితులనే కాక, మీ శారీరక స్థితిని కూడా అతలాకుతలం చేయగలదు. మైగ్రెయిన్, అల్సర్స్, గ్యాస్, షుగర్ వ్యాధి, రుమాటిజం (కీళ్ల నొప్పులు) వంటి జబ్బులు కోపిష్టివారి ఆప్తమిత్రులని మరిచిపోకండి!" అన్నాను.

"మీరు ఇవన్నీ చెప్పి భయపెట్టకండి. నా కోపం తగ్గించే మార్గం చెప్పండి. మీరంతా అదృష్టవంతులు. మీకు కోపం రాదు" అన్నాడు బాధగా.

"ఎవరన్నారు? అందరికీ కోపం వస్తుంది. సహజంగా కోపం రాని వారిక్కూడా కోపం వచ్చే సంఘటనలు ఎన్నో రోజూ జరుగుతున్నాయి. ఉదాహరణకు ట్రాఫిక్ జామ్‌లు, టెలిఫోన్లో రాంగ్‌కాల్స్, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో లంచం ఇవ్వకపోతే పని జరగకపోవడం, అప్పు తీసుకున్నవారు ఇవ్వకపోవడం, లేదా అప్పు దొరక్కపోవడం, పిల్లల చదువులు, లోకంలో కులాల పిచ్చి పెరిగి, చేతికందిన అదృష్టం జారిపోవటం-ఇలా ఎన్నో! చివరికి ఒకరోజు పేపరువాడు పేపరు వెయ్యకపోయినా, టీవీలో చెత్త ప్రోగ్రాములు వచ్చినా, పాలవాడు ఆలస్యంగా వచ్చినా కోపం వచ్చి తీరుతుంది. అలాగని ప్రతి దానికీ చెలరేగిపోయి, చేతిలో వున్నది విసిరికొడితే. ఒక రోజు సమాజం మిమ్మల్ని ఏకాకి చెయ్యడం తప్పదు! అందరూ మిమ్మల్ని విసిరేస్తారు!" అన్నాను.

"అయితే నన్నేం చెయ్యమంటారు?" జాలి కలిగేలా అడిగాడు. నా మాటలు అతన్ని దాదాపు భయపెట్టాయి.

"ఏమీ ఫరవాలేదు. ముందు ఇంటివారిమీద కోపం తెచ్చుకోవడం మానండి. మీరేమన్నా చచ్చినట్లు పడతారనే ధీమా నుంచి బయటపడండి. వారికీ కోపం ఉంటుందని మరిచిపోకండి! బయటివారిమీద కోపం ఇంట్లో ప్రదర్శించకండి. కుటుంబ సభ్యులు మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నారని మరిచిపోకండి. ఇక ఈ పద్ధతులు పాటించండి.

1. కోపం వచ్చినప్పుడు ఒకసారి దీర్ఘమైన శ్వాసతీసుకుని మిమ్మల్ని మీరు అదుపు చేసుకోండి. వీలైతే దైవనామం స్మరించండి.
2. ప్రతి నిత్యం ఏదో ఒక రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజ్ పది నిముషాలు చేయండి. లేదా యోగాభ్యాసం చెయ్యండి.
3. కోపం వచ్చినపుడు ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడమో, వంద వరకూ అంకెలు లెక్క పెట్టడమో చేయండి.
4. ఇతరులు నిజంగా తప్పు చేసినప్పుడు కోపం వచ్చినట్లు నటించండి తప్ప, నిజంగా కోపం తెచ్చుకోకండి.
5. చివరగా, మీకు చాలా పనులు వాయిదా వేసే అలవాటుంది కాబట్టి, ఇవాళ్టి కోపాన్ని మరునాటికి వాయిదా వేయండి!" అంటూ లేచాను.

జీవితంలో నటన

" 'తేనె పూసిన కత్తి, మేక వన్నె పులి' వంటి మనుషులుంటారని కథల్లో చదివాం, సినిమాల్లో చూశాం. కానీ మా అమ్మాయికి అటువంటి అత్తగారు వస్తుందని కలలోకూడా ఊహించలేదు. ఇప్పుడు మేము పెద్ద సమస్యలో చిక్కుకున్నాము. మీరు రక్షించాలి!" అంటూ ఓ మహిళ కన్సల్టేషన్ రూమ్‌లో భోరుమంది.

"ఏమీ ఫరవాలేదు. మనుషులకూ, మానులకూ ఈ రోజుల్లో కష్టాలు తప్పటం లేదు. అయినా మీ అమ్మాయికి వచ్చిన కష్టమేమిటో వివరంగా చెప్పండి" అన్నాను.

"సరిగ్గా ఈ రోజుకు నెలయ్యింది, మా అమ్మాయి పెళ్లి జరిగి. అబ్బాయీ, అమ్మాయీ ఇంజనీరింగు చదువుకుంటూ ప్రేమించుకున్నారు. చదువులయ్యాక పెళ్లి చేయమని కూర్చున్నారు. వాళ్ల అంతస్తుకూ, కులానికీ మనం తూగలేము. మనకీ పెద్ద సంబంధాలు వద్దు-అని ఎంత చెప్పినా మా అమ్మాయి వినలేదు. చివరికి ఆ అబ్బాయి వాళ్ల మేనమామను మా యింటికి తీసుకొచ్చి మమ్మల్ని పెళ్లికి ఒప్పించాడు... సరే, పెళ్లి జరిగింది."

"ఇంతకూ మీకొచ్చిన సమస్య ఏమిటి? అసలు విషయానికి రండి" అన్నాను.

"ఇదుగో, చెప్తున్నా. పెళ్లయ్యి అంతా బాగుందనేసరికి, ఆడపడుచూ, అత్తగారూ ఒక మెలిక పెట్టారు. దాంతో భార్యాభర్తలు మాట్లాడుకోవటం లేదు. నెల రోజుల్లో ఇద్దరూ జర్మనీ వెళ్లాల్సినవాళ్లు ఇలా ఎడమొహం, పెడమొహమైతే ఎలా? అందుకనే వాళ్లిద్దరినీ తీసుకొచ్చాను. ఏం చేస్తారో చెయ్యండి!" అంది ఆవిడ.

"వెరీ గుడ్! వాళ్లిద్దరినీ లోపలికి పంపండి. మీరు బయటే కూర్చోండి" అన్నాను.

"నేనుంటే వాళ్లకు ఏ అభ్యంతరం లేదు. నాకు తెలియని రహస్యాలేముంటాయి కనుక?" అంది.

"సారీ! మీరుంటే నాకు అభ్యంతరం ఉంది. నేను వారిని పర్సనల్ ప్రశ్నలు అడగాలి. మీ అల్లుడు చెప్పడానికి సిగ్గు పడవచ్చు" అన్నాను.

"ఊఁ, సరే!" అని సణుక్కుంటూ బయటికి వెళ్లి కూతుర్నీ, అల్లుణ్ణీ

పంపింది. ఇద్దరూ చక్కగా, అందంగా, మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్ అన్నట్లున్నారు. వచ్చి మౌనంగా కూర్చున్నారు.

"హలో! ఎలా ఉన్నారు. ఎప్పుడు మీ జర్మనీ ప్రయాణం?" అని పలకరించాను.

"జర్మనీ మాటెలా ఉన్నా ఈ జీవితం నుంచే వెళ్లిపోవాలని ఉంది!" అంది అమ్మాయి నిరాశగా.

"ఛ! ఛ! పెళ్లయి నెలవ్వలేదు. అలాంటి మాటలనకూడదు. ఇంతకూ మీ ఇద్దరి మధ్యా వచ్చిన పేచీ ఏమిటో చెప్పండి."

"నిజానికి మా ఇద్దరి మధ్యా ఏ పేచీ లేదు. మేము బాగానే ఉన్నాం. మా అత్తగారే అసలైన రాక్షసి. ఆవిడ వల్లే ఇంత గొడవొచ్చిపడింది." అంది అమ్మాయి కసిగా.

"ప్లీజ్! మా అమ్మను విమర్శించవద్దని చెప్పండి. ఆమెను ఏదైనా అంటే నే నిక్కడినుంచి వెళ్లిపోతాను" అన్నాడు అబ్బాయి సౌమ్యంగా.

మెల్లిగా ఇద్దరినీ మాటల్లోకి దింపి, భార్యాభర్తల మధ్య ఎటువంటి సంబంధాలుండాలి, ఎలా అడ్జస్ట్ అవాలి-వంటి విషయాలు చెప్పి, వాళ్లిద్దరి మధ్య ఉన్న అసలు తగాదా తెలుసుకున్నాను. నిజానికి సమస్య అతిసూక్ష్మం. అయితే మాటలు పెరిగి అది చివరికి విడాకులకు దారి తీసేంత జటిలమైంది. విషయమేమిటంటే, పెళ్లయిన తరువాత ఆ అమ్మాయి భర్తను పేరుతో పిలవటం. అతన్ని 'నువ్వు' అని సంబోధించటం. అది విన్న అత్తగారూ, ఆడపడుచూ అబ్బాయిని ఒంటరిగా పిలిచి నిలదీసి అడిగారట.

"నీకసలు సిగ్గుందా? మనింట్లో ఏ ఆడదైనా మొగుణ్ణి నువ్వు అంటుందా? ఇప్పుడే చెప్తున్నాం జాగ్రత్త! ఆ అమ్మాయిని 'ఏమండీ' అని పిలవమని చెప్పు. లేదా మేమే చెప్పాల్సివస్తుంది" అని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఆ అబ్బాయి నవ్వుతూ "అదేం ఫరవాలేదులే, చిన్న విషయం" అంటూ వెళ్ళిపోయాడు. అతను భార్యకు చెప్పలేదు. ఆ అమ్మాయి అలాగే నువ్వు, నువ్వు అంటూ మాట్లాడటం భరించలేక ఒకసారి అత్తగారు అమ్మాయిని పిలిచి ఘాటుగా వార్నింగ్ ఇచ్చింది. అక్కడినుంచి మొదలైంది కథ!

"అసలు ఈ మహానుభావుణ్ణి పెళ్లికి ముందే అడిగాను నిన్ను పేరుతో పిలవొచ్చా? అని. అన్నింటికీ బుర్ర ఊపాడు. ఇప్పుడు 'ఏమండీ' అని పిలిపించుకోవాలనిపిస్తే నాకే చెప్పొచ్చు కదా! ఆవిడచేత ఎందుకు చెప్పించాడు?" అంది ఉక్రోషంగా.

"నేను మా అమ్మకు అసలు ఆ మాట చెప్పలేదు. ఆవిడ ఉద్దేశం చెప్పింది. దానికి నన్నంటే ఊరుకునేది లేదు!" అన్నాడు అబ్బాయి.

"ఊరుకోకపోతే మీరూ, మీ అమ్మా ఉరేసుకోండి!..." అని ఇంకా ఏదో అనబోతుంటే ఆ అబ్బాయికి కోపం వచ్చి, ధనామని కుర్చీ వెనక్కు తోసేసి బయటికి వెళ్లిపోయాడు. ఆ అమ్మాయి భోరున ఏడ్చేసింది.

బయట ఎదురుచూస్తున్న అమ్మాయి తల్లి పరుగు పరుగున లోపలికి వచ్చి, "ఏమయింది?" అని అడిగింది.

"ఏమీ అవలేదు. మీరు కంగారుపడకండి" అన్నాను.

మళ్లీ ఆవిడ కలగజేసుకుని, "సార్! మీరు దయచేసి దీని అత్తగారికి ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తే మొత్తం సర్దుకుంటుంది" అంది కసిగా.

"మీరు ఆవిడను తీసుకురాగలరా?" అని అడిగాను, ఏమంటుందోనని.

"ఆవిడెందుకు వస్తుందీ? నాకే రోగం లేదంటూంది ఆ మహానుభావు రాలు!" అంది కోపంగా.

"అందుకే నేను చెప్పింది వినండి" అంటూ అమ్మాయికేసి తిరిగి, "నువ్వు అతనితో కాపురం చెయ్యాలనుకుంటున్నావా?" అని అడిగాను.

"చెయ్యాలనే అనుకుంటున్నాను. కానీ ఇటువంటి ప్రవర్తన చూస్తే మండిపోతూంది!" అంది.

"నిజమే... కానీ ఇందులో నిజంగా అతని తప్పేం లేదు. అలాగని అతని తల్లి తప్పుకూడా లేదు. నిన్ను ప్రతిక్షణం రెచ్చగొడుతూ, అత్తగారిమీద కారాలూ, మిరియాలూ నూరుతున్న మీ అమ్మగారిది తప్పు!" అన్నాను.

"ఇదేమిటి? మధ్యలో నా మీద..."

ఇంకా ఆవిడ ఏదో అనబోతూండగా అడ్డు చెప్తూ, "మీరు కాస్సేపుండండి. నీ భర్త నిన్ను మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమిస్తున్నాడు. కానీ నువ్వు అతని తల్లిని విమర్శించటం భరించలేకపోయాడు. నువ్విప్పుడు తెలివిగా అతన్ని సంతోషపెట్టాలంటే అత్తగారినీ మంచి చేసుకోవాలి. అందులో భాగంగా ఆవిడ ముందు భర్తను 'ఏమండీ!' అని పిలు. ఇష్టం లేకపోయినా అలా నటించు. కొన్నాళ్లపాటు ఇక్కడి విషయాలు మీ అమ్మకు చెప్పకు" అని చెప్పాను.

"మీరేదో సమస్య పరిష్కరిస్తారనుకుంటే ఇదేనా మీరిచ్చే సలహా?" అంది తల్లి విసుగ్గా.

"అమ్మా! మీరు కాసేపు మాట్లాడకండి. దీనికి ఇంతకుమించిన పరిష్కారం లేదు. అతని తల్లికీ, అక్కకూ చెప్పడం అసాధ్యం. అలాగే

అతనుకూడా వారికి చెప్పడం కుదరదు. ఒకవేళ చెప్పగలిగినా జోరూ కా గులామ్-అని జీవితాంతం సాధిస్తారు. లేదా మీరన్నట్లు ఈ చిన్న విషయానికి విడాకులు తీసుకోవటం అన్యాయం. కాబట్టి మీ అమ్మాయి రాజీపడి నటించాలి. నటన మాత్రమే. అత్తగారి ముందు భర్తను 'ఏమండి' అని పిలిచి, బెడ్‌రూమ్‌లో 'ఒరేయ్!' అని కూడా పిలుచుకోమనండి. మీరు దయచేసి మధ్యలో కల్పించుకోకండి!" అని చెప్పి పంపేశాను.

చిట్కా అద్భుతంగా పనిచేసింది. మొన్న జూన్‌లో ఇద్దరూ జర్మనీ ఎగిరిపోయారు.

నిజం చెప్పే కళ్లు

'మాయాబజార్' సినిమాలో సత్యపీఠంమీద నిలబడి ఎవరు మాట్లాడినా సత్యం చెప్తారని ఒక సీనుంది. అటువంటి వస్తువు నిజంగా ఎవరైనా కనిపెడితే, కోర్టులకూ, పోలీసువారికీ మూడొంతుల పని తగ్గి పోతుంది. అయితే ఇటీవల అమెరికాలో రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ అనే వ్యక్తీ, మరి కొందరు మేధావులూ కలిసి ఒక అద్భుతమైన విషయం కనుగొన్నారు. ఒకవ్యక్తి మాట్లాడుతున్నప్పుడు అతని కనుగుడ్ల కదలికను బట్టి అతను చెపుతున్నది నిజమా, అబద్ధమా? అనేది క్షణాల్లో తెలుసుకోవచ్చునట! న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ కనిపెట్టిన రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ ఈ ప్రక్రియను కూడా కనుగొని, ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రజ్ఞులను సైతం దిగ్భ్రమలో ముంచాడు.

కౌన్సిలింగ్ చేసే సమయంలో సహజంగా కొందరు నాతోకూడా అబద్ధాలు చెబుతుంటారు. ఉదాహరణకు మ్యారేజి కౌన్సిలింగ్ చేసేటప్పుడు భర్త, భార్యతో తానెంత అడ్జెస్ట్ అవుతున్నాడో, తన భార్య తనను ఎన్ని వేధింపులకు గురి చేస్తూందో చెప్తున్నప్పుడు, అతని కనుగుడ్ల కదలికను బట్టి అతను అబద్ధం చెప్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. పిల్లలు అబద్ధాలు చెప్తున్నప్పుడుకూడా ఈ ప్రక్రియ ద్వారా సునాయాసంగా పట్టుకోవచ్చు.

అద్భుతమైన చిట్కా

మనకు తెలియకుండానే మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు నిజం చెబుతున్నామో, అబద్ధం చెబుతున్నామో మన కనుగుడ్లు చెప్తాయని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు! కొత్తగా అబద్ధాలు చెప్పేవారిని మామూలుగానే మనం కళ్లుచూసి పట్టుకోవచ్చు. కానీ కరడు గట్టిన నేరగాళ్లు అబద్ధం చెబితే ఎంత తెలివైన పోలీసు ఆఫీసరైనా పప్పులో కాలెయ్యవచ్చు. అటువంటి నేరగాళ్లమీద 'లై డిటెక్టర్లు'కూడా పని చెయ్యవు. వారికి దేహశుద్ధే మార్గం! అయితే ఇప్పుడు వచ్చిన ఈ టెక్నిక్‌ద్వారా సునాయాసంగా కొన్ని కేసులు పరిష్కారం అవుతున్నాయని స్కాట్లండ్ యార్డ్ పోలీసులు అంటున్నారు. సైకాలజిస్టులూ, సైకియాట్రిస్టుల పాలిట ఇదొక వరమని అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ సైకాలజిస్టు డా.జేమ్స్ ముర్రే అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఈ చిట్కాలోని అసలు రహస్యం చాలా చిన్నదే. ఇక్కడ కొన్ని కనుగుడ్ల కదలికల బొమ్మలున్నాయి. పరిశీలించండి. వాటి వివరాలివిగో!

1. ఎవరైనా తాము చూసినది చూసినట్లు చెప్తూంటే కనుగుడ్లు ఎడమవైపు చూస్తాయి. జరిగిన విషయం గుర్తుకు తెచ్చుకున్నప్పుడు, ఎవరైనా ఇలాగే చూస్తారు. దీన్ని 'విజువల్ రిమెంబరింగ్' అంటారు. ఉదాహరణకు నిన్న రాత్రి మీరు భోజనంలో ఏం తిన్నారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి... అదిగో మీ కనుగుడ్లు ఎడమవైపు పైకి తిప్పారు.

2. ఒక కట్టుకథ అల్లుతున్నప్పుడూ, అబద్ధం చెబుతున్నప్పుడూ కనుగుడ్లు కుడివైపు పైకి చూస్తాయి. కోర్టులో తప్పుడు సాక్ష్యం చెప్పేవారూ, కథలు రాసే రచయితలూ, ఆలోచించినప్పుడు ఇలాగే చూస్తారు. దీన్ని 'విజువల్ కన్స్ట్రక్షన్' అంటారు. ఉదాహరణకు మీ స్నేహితుడు పులి వేషం వేస్తే ఎలా ఉంటాడో ఊహించండి.

3. కౌన్సిలింగ్‌లో భర్త లేదా భార్య మాట్లాడుతూ, తమను ఎదుటివారు ఎలా తిట్టారో, ఎలా మాట్లాడారో అన్న విషయం చెప్తున్నప్పుడు, కనుగుడ్డు పైకీ, కిందికీ కాక, మధ్యలోనే ఉండి పూర్తిగా ఎడమ వైపుగా చూస్తారు. దీన్ని 'ఆడిటరీ రిమెంబరింగ్' అంటారు. ఉదాహరణకు పాత సినిమాలో ఘంటసాల పాటను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

4. ఎదుటివారు తిట్టకపోయినా, తిట్టినట్లు అబద్ధం చెప్పినప్పుడు కనుగుడ్లు పూర్తిగా కుడివైపు ఉంటాయి. మ్యూజిక్ డైరక్టర్లు కొత్త సంగీతం కంపోజ్ చేసేటప్పుడు ఇలా చూస్తారు. దీన్ని 'ఆడిటర్ కన్స్ట్రక్టర్' అంటారు.

5. కనుగుడ్లు కిందికి తెచ్చి ఎడమ వైపుగా చూస్తే తమలో తాము తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నారన్నమాట దీన్ని 'ఇంటర్నల్ డైలాగ్' అంటారు. అంటే తాము ఏ విధంగా సమాధానం చెప్పాలో ఆలోచిస్తున్నారన్నమాట!

6. కనుగుడ్లు కిందకి ఉంచి పూర్తిగా కుడివైపుగా చూస్తే తమ శరీరంలోని అవయవాల పరిస్థితిని గమనిస్తున్నట్లు లెక్క. దీన్ని 'కైనస్థిటిక్ ఫీలింగ్' అంటారు. ఉదాహరణకు కాళ్ల కింద చల్లగా నీరు చేరితే, వెంటనే వాళ్ల కనుగుడ్లు కిందకి ఉంచి కుడి పక్కకు చూస్తారు.

నిజానికి ఇటువంటి అత్యంత గోప్య విషయాన్ని పత్రికల్లో రాయకూడదని రిచర్డ్ బ్యాండ్లర్ కోరారు. కానీ ఇటీవల కాలంలో అమెరికాలో పత్రికలూ, పుస్తకాలూ, ఇంటర్నెట్‌లలో ఈ రహస్యం బట్టబయలైపోయింది. కాబట్టి, మన తెలుగు వారికీ ఈ విషయం తెలియజేయడం ధర్మమనిపించింది. టీచర్లూ, సైకాలజిస్టులూ, వైద్యులూ, న్యాయమూర్తులూ, పోలీసులూ ఇది చదివి సాధన చేయటం మంచిది.

దీన్ని గురించి తెలుసుకోవాలంటే, టీవీలో రాజకీయ నాయకుల ప్రసంగాలు చూడండి. వాళ్ల కనుగుడ్లు పైకి కుడి పక్కకే ఉంటాయి. అంటే అబద్ధాల ప్రమాణాలు చేస్తున్నట్లే! అలాగే సినిమాల్లో నటీనటులనుకూడా గమనించండి.

ఇందులో మరో అద్భుతమేమిటంటే, దీన్ని గురించి తెలుసుకున్న వారంతాకూడా కనుగుడ్లను తమకు తెలియకుండా ఇలాగే కదుపుతారు. ఇది బాడీ అనాటమీలో ఒక సత్యం!

ఒత్తిడికూడా వరమే!

"హాయిగా ఏ ఉద్యోగమో చేసుకుంటే బావుండేది. బుద్ధి తక్కువై ఇండస్ట్రీ పెట్టాను. ఇప్పుడు పనుల ఒత్తిడితో సతమతమైపోతున్నాను. ఒక్కోసారి పిచ్చెక్కుతుందేమోననికూడా భయమేస్తుంది" అన్నాడు- ఒక యువ పారిశ్రామికవేత్త. బాలానగర్‌లో పారిశ్రామికవేత్తలంతా ఒక అసోసియేషన్‌గా ఏర్పడి 'స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ ఇన్ ఇండస్ట్రీస్' అనే కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. నేను వారికి కొన్ని చిట్కాలు చెప్పాను. ఈ సందర్భంలో దాదాపు అరవై శాతం మంది ఫ్యాక్టరీ పెట్టినందుకు చింతిస్తున్నామని చెప్పారు. కారణాలు ఏవైనా కావచ్చు, ప్రభుత్వం వేధింపులు, టాక్సులు, కరెంటు సరఫరా సక్రమంగా లేకపోవడం, యూనియన్ యుద్ధాలు-ఇలా చాలా ఉన్నాయి. అయితే అటువంటి అడ్డంకులున్నా, వాటిని ఎదుర్కొని లాభాల బాటలో సాగుతున్న మిగతా నలభై శాతం మంది పారిశ్రామికవేత్తల విజయరహస్యం ఏమిటో మిగతా వారికి అంతుపట్టదు. నిజానికి అది గొప్ప రహస్యమేమీ కాదు. సరైన ప్లానింగ్ చేసుకుని, ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటే అందరూ అలా అద్భుతాలు చేయవచ్చు. అటువంటి ఫ్యాక్టరీలు మరో నాలుగు పెట్టినా, మనశ్శాంతితో కాలం గడపవచ్చు. ఈనాడు మన దేశంలో బిర్లా, టాటా, గోయెంకా, అంబానీల వంటి వాళ్లు విజయం సాధించటానికి కారణం అదే!

వ్యాపారం అంటూ మొదలెడితే ఒత్తిడినికూడా అందులో భాగంగా భావించాలి. ఒత్తిడిని తట్టుకోవటానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. ఒత్తిడిని తప్పించుకోవటం కన్నా తట్టుకోవటమే శ్రేయస్కరం. దానికి తగిన ప్రణాళిక అవసరం.

ప్రతి వ్యక్తీ జీవితంలో ఎంతో కొంత ఒత్తిడిని అనుభవిస్తూనే ఉంటాడు. ఎల్‌కేజీ పిల్లవాడినుంచి ప్రధానమంత్రి వరకూ ఎవరి స్థాయిలో వారు ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. ఆగ్రాలోని ఒక సైకాలజీ సంస్థవారు ఒత్తిడిమీద చక్కని పరిశోధనలు చేసి, ఏ సమస్యకు ఎన్ని యూనిట్ల ఒత్తిడి ఉంటుందో తెలియజేశారు.

భర్త/భార్య ఆకస్మిక మరణం - 100; విడాకులు/జైలు శిక్ష (మొదటిసారి)-73; పెళ్లయి విడిపోయినప్పుడు-65; ఉద్యోగం పోయినప్పుడు/ వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చినప్పుడు-63; కుటుంబంలో కలహాలు-60; బాస్‌తో కలహం-58; తీవ్ర అనారోగ్యం-55; సెక్స్ పరమైన సమస్యలు-50; కుటుంబ

సభ్యుల మరణం-47; భార్య లేదా భర్తతో తగాదాలు-45; అత్తమామలతో తగాదాలు-43; పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ లోపించినప్పుడు-40; రెండు లక్షల పైన అప్పు (ప్రభుత్వంనుంచి కాదు)-38; మొదటి కాన్పు (అందరి విషయంలో కాదు)-35; ఇల్లు మార్పు/ఉద్యోగం మార్పు-30; భవిష్యత్తు గురించి భయం-28; ఒక సమయంలో ఎన్నో ఆలోచించటం-25; కొత్త వ్యాపారం ప్రారంభించినప్పుడు-20; ప్రేమ విషయంలో విఫలమైనప్పుడు-15 - ఇలా ఉంటాయి ఆ యూనిట్లు.

ఏ వ్యక్తి అయినా 30 యూనిట్ల ఒత్తిడిని అనుభవించగలడు. అది దాటితే అనేక శారీరక, మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాటిని పరిష్కరించుకోడానికి మళ్లీ వైద్యుల వద్దకు పరుగెత్తక తప్పదు! అందుచేత ఆ పరిస్థితి రాకుండా ఎవరికి వారే జాగ్రత్త పడటానికి ఎన్నో చిట్కాలున్నాయి.

పైన సూచించినట్లు యూనిట్లు కేవలం భారతదేశ పరిస్థితులకు సంబంధించినవి మాత్రమే. మనకు ఆపేక్షలు, అభిమానాలు, అనుబంధాలు ఎక్కువ. ఉదాహరణకు మన దేశంలో పెళ్లయిన దంపతులు, మనస్పర్థలు వచ్చి విడిపోతే 65 యూనిట్ల ఒత్తిడిని అనుభవిస్తారట. వాళ్లు వెంటవెంటనే పెళ్ళిళ్లు చేసుకోరు. ఒకరిమీద ఒకరు కక్ష సాధింపు చర్యలు చేపట్టటమో, లేదా మనసు మార్చుకుని మళ్లా కలుసుకోవాలనో, వారి వారి విభేదాలను బట్టి ప్రవర్తించటం జరుగుతుంది. ఇదే పరిస్థితిలో విదేశీయులు, విడిపోయిన మర్నాడు పేపర్లో మేట్రిమోనియల్ కాలమ్‌లో చూసి వారంలోగా పెళ్లి చేసుకుంటారు. వారికి ఈ సందర్భంలో స్ట్రెస్ లెవెల్ జీరో మాత్రమే!

ఆగ్రా సంస్థ వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాల్లో మరో ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే, ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఫెయిలయినవారు కేవలం 15 యూనిట్ల ఒత్తిడినే అనుభవిస్తారట. అయితే దురదృష్టవంతులు కొందరు అదికూడా భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంటారు. వారి పరిశోధనలో తేలిన మరో ఆసక్తికరమైన సంగతేమిటంటే భారతదేశంలోని నగరాల్లో 73 శాతం మంది పురుషులు, 33 శాతం మంది స్త్రీలు పెళ్లికి ముందు గాఢమైన ప్రేమలో పడ్డవారే. అయితే వారు తాము ప్రేమించిన వారిని పెళ్లి చేసుకోలేరు. అలాగే పట్టణాలు, పల్లెల్లో 60 శాతం పురుషులు, 42 శాతం స్త్రీలు ప్రేమలో ఇరుక్కున్నవారే. తరువాత వారు కౌన్సిలింగ్‌ద్వారానో, మనసు మార్చుకునో, వేరే వ్యక్తులను పెళ్లి చేసుకుని, ఇప్పుడు ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నారు.

మానసిక ఒత్తిడి అధికమైనప్పుడు, ఆ సమస్య గురించి పదే పదే ఆలోచించి, పదిమందితోనూ చర్చించటంకన్నా, మనసూ, ప్రదేశం

మార్చుకోవటం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. అవకాశమున్నవారు యోగా, హిప్నాటిజం, మెడిటేషన్ వంటివి నేర్చుకోవటం లేదా కాసెట్లు వినటం మంచిది. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటానికి సైకాలజిస్టులు నాలుగు పద్ధతులు సూచిస్తారు. మొదటిది స్పిరిచువల్ రిలాక్సేషన్. అంటే దేవుడు, భక్తి, భజనలు, ప్రార్థనలు, నమాజు, సత్సంగాలవంటివి. రెండవది ఫిజికల్ రిలాక్సేషన్. అంటే ఇష్టమైన హాబీతో సమయాన్ని గడపటం-అంటే పెయింటింగ్, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అన్నమాట. మూడవది ఎమోషనల్ రిలాక్సేషన్. అంటే బాగా నవ్వటం లేదా ఏడవటం. చివరగా మెంటల్ రిలాక్సేషన్. అంటే భావాతీతధ్యానం, రాజయోగం, సహజ మార్గసిద్ధి సమాధియోగం, మాస్టర్ సి.వి.వి.గారి ఆనందయోగం, విపస్యన, రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజుల లాంటివి మన దేశంలో అద్భుతమైనవెన్నో ఉన్నాయి. మీ మీ అవకాశాలు, అందుబాట్లు, అభిప్రాయాలనుబట్టి వాటిని అభ్యసించవచ్చు.

ఒకరోజు సమయంలో వందోవంతు అంటే 14 నిమిషాలను రిలాక్సేషన్‌కు వినియోగిస్తే మిగతా 99 వంతులు ఒత్తిడినుంచి బయట పడవచ్చుననే సత్యాన్ని మనం గ్రహించాలి. అప్పుడు ఒత్తిడిని వరంగా మార్చుకుని, మరింత ఉత్సాహంతో అభివృద్ధి చెందవచ్చు.

నిజం చెప్పాలంటే ఒత్తిడి లేకపోతే ఏ వ్యక్తీ ఏ పనీ చెయ్యలేడు. పరీక్షల ఒత్తిడి ఉంటేనే విద్యార్థి చదువుతాడు. లాభాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఒత్తిడుంటేనే కానీ కష్టపడి వ్యాపారం చెయ్యరు. కాబట్టి ఒత్తిడికూడా వరమే!

భయం... భయం!

"చెప్పుకోడానికి ఇంజనీరింగు చదివానుగానీ, నాకన్నా బి.ఏ., బి.కామ్. చదివినవాళ్లు హాయిగా వేలకువేలు సంపాదిస్తున్నారు. నా జీతం మేక తోకలా బెత్తెడుంది. పిల్లల ఫీజులు, ఇంటి అద్దె, కరెంటు, పాలు, పనిమనిషి, పప్పులు, ఉప్పులు-అన్నీ కలిపి ఎనిమిది వేలవుతూంది. నా జీతం ఆరువేలు. ప్రతినెలా అప్పు తప్పడం లేదు. దీంతో నాకు భయంకరమైన ఒత్తిడి పెరిగిపోతూంది. దీనికి మీరేమైనా చేయగలరా?" అని అడిగాడు ఒక ఇంజనీరు.

అతనికి ముప్ఫయి ఏళ్లుంటాయి. చక్కని వర్చస్సు. క్రమశిక్షణగల కుటుంబంనుంచి వచ్చినట్లుగా కనబడ్డాడు.

"మీరీ కంపెనీలో ఎన్నాళ్లనుంచి పని చేస్తున్నారు?" అని అడిగాను.

"ఎనిమిదేళ్లుగా. బి.ఇ. పాసవగానే ఈ కంపెనీలో చేరాను. మాకు తెలిసిన వాళ్ల ద్వారా ఇందులో రికమెండేషన్‌తో చేరాను. అప్పుడు మూడువేలు జీతం. ఇన్నాళ్లకు ఆరువేలయింది. కానీ ఇది సరిపోవటం లేదు" అన్నాడు బాధగా.

"పోనీ వేరే ఉద్యోగం చూసుకోలేకపోయారా?" అని అడిగాను.

"అమ్మ బాబోయ్! ఊహించుకోడానికే భయంగా ఉంది! వేరేచోట నేను నెగ్గుకురాగలనా? పైగా నాకు మొట్టమొదట పిలిచి ఉద్యోగం ఇచ్చినవారిని ఇలా మధ్యలో దగాచేసి వెళ్లిపోవటం సమంజసం కాదు" అన్నాడు, అతి క్రమశిక్షణలో పెరిగిన వ్యక్తి కాబట్టి.

"అది దగా ఎందుకవుతుంది? వారు మీకు ఉద్యోగం ఇచ్చినందుకు ప్రతిఫలంగా మీరుకూడా కష్టపడి పనిచేశారుగా! పైగా ప్రయివేటు కంపెనీ కావటంవల్ల మరీ కష్టపడే ఉంటారు..."

"అవునవును. రోజూ ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు వెళ్లి రాత్రి తొమ్మిదింటిదాకా పనిచేస్తాను. ఆదివారాలుకూడా వస్తూంటాను. సెలవు లెప్పుడూ పెట్టను. మీరు వింటే ఆశ్చర్యపోతారు. నా పెళ్లికి మొత్తం మూడు రోజులు మాత్రమే సెలవు తీసుకున్నాను." అన్నాడు బాధపడుతూ.

"అది మీరు చేసుకున్నదే! మరీ మొహమాటానికి పోతే ఇలాగే ఉంటుంది. మీ హక్కులు మీరు పొందటంలో మొహమాటం పనికిరాదు. దానివల్ల మీరూ, మీ కుటుంబసభ్యులూ ఎంతో మానసికవేదనకు గురవు

తున్నారు."

"మీరు చెప్పింది కరెక్ట్. మా పిల్లలిద్దరినీ సర్కస్‌కు తీసుకెళ్లాలని పది రోజులు ప్రయత్నించాను. ఎంత ప్రయత్నించినా సాయంకాలం పని తప్పించుకోలేకపోయాను. మా బాస్ నేను లేకపోతే కంపెనీకి నష్టం వస్తుందని అన్నాడు. దాంతో భయమేసి ఆగిపోయాను. సర్కస్ ఎప్పుడైనా చూడొచ్చు. ఉద్యోగం పోతే కష్టం కదా!" అన్నాడు అమాయకంగా.

"అలాగని పిల్లల ఆనందం ఆవిరి చేస్తారా? పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు చూడలేని సర్కస్ పెద్దయ్యాక చూస్తారా? వాళ్లకు మీతోపాటు సర్కస్ చూడాలని ఉండదా?" అని అడిగాను.

"నిజమేననుకోండి. అందుకనే, మా తోడల్లుడి పిల్లలతోపాటు వెళ్లమన్నాను. కానీ వాళ్లు వెళ్లలేదు. అతను హాయిగా పిల్లలతో వెళ్లాడు. నిజంగా మా తోడల్లుడు అదృష్టవంతుడు. అత్తెసరు మార్కులతో బి.ఏ. పాసై బ్యాంకు ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాడు. ఆరేళ్ల సర్వీసు అయింది. ఇప్పుడు జీతం పదకొండువేలు. నా కర్మ ఇలా తగలడింది!" అన్నాడు నిరాశగా.

"సరే, అతని విషయం పక్కన పెట్టండి. మీ కంపెనీ పరిస్థితి లాభాల్లో ఉందా?"

"ఓ! ఈ సంవత్సరం ముప్ఫయి కోట్లు వ్యాపారం చేశాం. ఎనిమిది కోట్లు లాభం వచ్చింది."

"మీ ఆఫీసులో మీకు వేరే బాస్‌లున్నారా?"

"ఎవరూ లేరు, మా యజమాని తప్ప. జీతం కూడా నాకే ఎక్కువ. మిగతా వారికెవరికీ మూడు వేలకు మించి లేదు."

"ఓ.కె. మీరిప్పుడు ఈ ఉద్యోగం వదిలేస్తే మీకున్న అనుభవానికి కనీసం ఇరవై వేల జీతం వస్తుందని తెలుసా?" అని అడిగాను.

"కానీ... ఉద్యోగం రాకపోతే రోడ్డుమీద పడిపోతాను. పిల్లల చదువు నాశనం అయిపోతుంది. అప్పుల్లో పడతాను. చివరకు ఆత్మహత్య..."

"ఆగండి... అనవసరంగా ఊహించుకోకండి! కల్పించుకున్న భయం కొంపలు ముంచుతుంది. నిజంగా సమస్య ఎదురైతే మీరెంతో ధైర్యంతో ఎదుర్కోగలుగుతారు. లేదా జీవితమంతా ఇలాగే వ్యథ చెందాలి. ధైర్యం చేయండి" అని చెప్పి తగిన సజెషన్లు ఇచ్చి పంపించాను.

ఆర్నెల్ల తరువాత అతను మా ఆఫీసుకు వచ్చాడు. మనిషి ఎంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో కనిపించాడు. ఎలా ఉన్నారని అడిగాను.

"మీకు థ్యాంక్స్ చెప్పాలని వచ్చాను. మీరిచ్చిన ధైర్యంతో మర్నాడు

మా బాస్‌ను కలిసి నా బాధలు చెప్పి వేరే ఉద్యోగం చూసుకుంటానని చెప్పాను. దాంతో అతను జీతం పదివేలకు పెంచాడు. అయినా నేను సారీ చెప్పి వేరే కంపెనీలకు అప్లయి చేశాను. అందులో ఒక పెద్ద కంపెనీ వారు నన్ను ఎప్పటినుంచో అడగాలని అనుకుంటున్నారట. వాళ్లు వెంటనే పిలిచారు. ఇంటర్వ్యూ అయింది. జీతం ఎంత ఆశిస్తున్నావు? అని అడిగారు. మీరిచ్చిన ధైర్యంతో పాతికవేలు అన్నాను. భగవంతుడి దయవల్ల వారు ఓకె అన్నారు. ఇప్పుడు ఆ కంపెనీకి వైస్ ప్రెసిడెంట్‌గా ఉన్నాను" అన్నాడు ఉద్వేగంతో.

"చాలా సంతోషం! ఇక ముందెప్పుడూ కల్పించుకున్న భయాలకు కంగారు పడకండి!" అన్నాను నవ్వుతూ.

"కరెక్టే సార్! అందుకే మా ఆఫీసులో ఒక బోర్డు రాయించాను - 'ఇమాజినరీ ఫియర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ డేంజర్ దాన్ రియల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్'- అని "జరగబోయే దానికన్నా, దాన్ని గురించి ఊహించుకుని భయపడటం ప్రమాదకరం" అనే సిద్ధాంతం నా జీవితంలో అక్షరాలా జరిగింది. కౌన్సిలింగ్ వల్ల ఆ సమస్య నుంచి బయటపడ్డాను. థ్యాంక్స్!" అంటూ లేచాడు.

అత్తా కోడళ్ల కౌన్సిలింగ్

ఉదయం ఆరుగంటలకు ఇంట్లో ఫోను మోగింది. ఇంత పొద్దున్నే ఎవరబ్బా అనుకుంటూ ఫోను తీశాను.

"హలో పట్టాభిరామ్ గారా? మీతో అర్జెంటుగా మాట్లాడాలి. మీరు నాకు తక్షణం అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వాలి" అంటూ ఒక మహిళ అడిగింది. మాటల్లో ఏదో కంగారూ, ఆందోళనా వినిపిస్తున్నాయి.

"విషయమేమిటో చెప్పండి. అంత తక్షణం పరిష్కరించే కేసులు నేను చెయ్యను! పైగా నేను మెడికల్ డాక్టర్ని కాను, సైకాలజిస్టును మాత్రమే."

"అది నాకూ తెలుసు. మీరు హిప్నాటిజంకూడా చేస్తారనీ ఎరుగుదును. మీరు ఎంత ఫీజు తీసుకుంటారో నాకు తెలీదు కానీ, దానికి రెట్టింపు ఇస్తాను. మీరు ఈ కేసు తక్షణం టేకప్ చెయ్యాలి?" అంది కంగారుగా.

"ఇంతకూ మీ సమస్య ఏమిటో చెప్పకుండా నేనెలా చేస్తాను? మీరు మా క్లినిక్‌కు రండి" అన్నాను.

"సమస్య నాది కాదు. మా కోడలిది. ఆమెతోటే మా ఇంట్లో చిక్కులొచ్చి పడ్డాయి. మీరు ఆమెను హిప్నటైజ్‌చేసి, నేనేం చేస్తే అది వినేలా చెయ్యాలి. నా మాటకు అది ఎదురు చెప్పకూడదు. కుక్కిన పేనులా పడుండాలి. డబ్బు గురించి బెంగ పెట్టుకోకండి."

"అమ్మా! మీరు హిప్నాటిజం గురించి చాలా ఎక్కువగా ఊహించుకుంటున్నారు. మీరు చెప్పింది నవలల్లో, సినిమాల్లోనే జరుగుతుంది. వాస్తవానికి మీరు చెప్పింది చేయటం అసాధ్యం..." అని ఇంకా చెప్పబోతూంటే, నా మాటకు అడ్డు వచ్చి, "పట్టాభిరామ్‌గారూ! అవన్నీ చెప్పకండి. సాయంకాలం మీ క్లినిక్‌కు నేనూ, కోడలూ వస్తున్నాం. దానికి జబ్బంటే రాదని నాకే ఏదో సమస్య వుందని చెప్పి, సాయంగా తీసుకొస్తున్నాను. మీరొక్కసారి దాని కళ్లలోకి చూసి మైండ్ మార్చిపడేయాలి! దాంతో అదీ, దాని తల్లీ–ఇద్దరూ గింగిరాలు తిరిగిపోవాలి. ఫీజు గురించి బెంగ పెట్టుకోకండి" అంటూ శతాబ్ది ఎక్స్‌ప్రెస్‌లా మాట్లాడేసి ఫోను పెట్టేసింది.

బహుశా ఎవరో అటు వైపు వచ్చి వుండొచ్చనుకున్నాను. ఫోను పెట్టేసి ఓ స్ట్రాంగ్ కాఫీ గడగడా తాగేశాను. నిజంగా నాలోనే అంత శక్తి ఉంటే, ఈ పాటికి ఎన్ని అద్భుతాలు చేసేవాడిని? ఈ సినిమా వాళ్లూ, వ్యాపారులూ, రాజకీయనాయకులూ నన్ను ఒక క్షణం కూడా ఊపిరి పీల్చుకోనిచ్చేవారా? అని అనుకుంటూండగా, మళ్లీ ఫోనుమోగింది. కాల్ ఐడెంటిఫైయర్ మీద

ఇంతకుమునుపు నంబరే వచ్చింది. అబ్బా, మళ్లీ చేశారేమిటి అనుకుని ఫోన్ తీశాను.

ఫోను వాళ్లింటి నుంచే కాని, స్వరం ఆమెది కాదు.

"నమస్కారం సార్! ఇంతకు ముందు మా అత్తగారు మీతో మాట్లాడినదంతా విన్నాను. నేను సాయంకాలం ఆమెతోపాటు వస్తున్నాను. కానీ ట్రీట్‌మెంట్ నాక్కాదు. ఆవిడకివ్వాలి. మీ ఫీజుకన్నా ఐదు రెట్లు ఎక్కువిస్తాను. ఆమె బుర్ర మార్చిపడేసి, మమ్మల్ని వదిలేసి, ఏ కాశీరామేశ్వరాలో పారిపోయేలా చేయండి. ఈ జన్మకే కాదు, వచ్చే జన్మలోకూడా మీకు ఋణపడి ఉంటాను. ఫీజు గురించి బెంగ పెట్టుకోకండి. నేను ఫోను చేసినట్లు దయచేసి చెప్పకండి" అంటూ ఫోను పెట్టేసింది.

ఇప్పుడు ఆలోచించటం నా వంతైంది. ఏదో భార్యాభర్తల కౌన్సిలింగ్ అయితే ఇద్దర్నీ కూర్చోబెట్టి నచ్చజెప్పవచ్చు. అత్తాకోడళ్ల విషయంలో అది కుదరదు. విడివిడిగా కౌన్సిలింగ్ చేసి చెప్పాలి. అప్పటికీ గ్యారంటీగా వాళ్లిద్దరూ ఐకమత్యంగా ఉంటారని చెప్పలేము. ఈలోగా వాళ్లిద్దరి మధ్యా నలుగుతున్న అమాయకుడు మాత్రం మెంటల్ అవటం జరగొచ్చు.

అనుకున్నట్లే సాయంకాలం ఇద్దరూ వచ్చారు. ఇద్దరితోనూ విడివిడిగా మాట్లాడాను. వారు నాతో ఏమేం మాట్లాడి వుంటారో పాఠకులు ఊహించుకునే వుంటారు. ఒకరిమీద ఒకరు నేరాలు మోపడం, అత్తగారికి అహంకారమని కోడలూ, కోడలుకి పొగరని అత్తగారూ; తన కొడుక్కు హోటళ్లూ, సినిమాలు అలవాటు చేస్తూందని అత్తా, తన భర్తను అత్త – గదిలోకి తీసుకెళ్లి రహస్యంగా ఏదో నూరిపోస్తూందని కోడలూ, అన్నీ ఇలాంటి సంగతులే!

దీనికంతటికీ కారణం, చిన్నతనంనుంచి పెంచి పెద్దచేసిన కొడుకు, పెళ్లయిన తరువాత మరొకరి సొత్తు అయిపోయాడనే బాధ తల్లికి, చిన్నతనం నుంచీ కలలుకని పెళ్లి చేసుకున్న మొగుణ్ణి అత్తగారు దూరం చేస్తూందనీ, తనను చులకన చేస్తూందన్న బాధ కోడలికీ ఉండటం సహజం. ఈ రకమైన అత్తా కోడళ్ళ సమస్యలు పురాణకాలం నుంచీ ఉన్నవే. ఈనాడు ప్రధానమంత్రి నుంచీ పనిమనిషి ఇంట్లో దాకా ఇవి తప్పవు.

ఈ కేసు విషయానికొస్తే ముందు అత్తగారిని పిలిచి కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభిస్తూ "మీ అబ్బాయి ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, పిచ్చిపట్టకుండా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారా?" అని అడిగాను.

"అదేం మాటా? పిచ్చెందుకు పడుతుంది? అయినా ఏ తల్లయినా కొడుక్కి పిచ్చి పట్టాలనుకుంటుందా? మా కర్మ కాలి, ఓ పిచ్చిది కోడలుగా వచ్చింది. మా అబ్బాయికి దాని పిచ్చి తగలకుండా వుంటే చాలు!" అంది

కసిగా పళ్లు నూరుకుంటూ.

"అది నేను చూసుకుంటాను. నేను చెప్పినట్లు చెయ్యండి" అని చెప్పి ఒక కాగితం, పెన్ను ఇచ్చి, "మీ కోడలిని ఎన్ని రకాలుగా తిట్టాలనుకుంటున్నారో దీనిమీద రాయండి. అది నేను చదవను. మీ దగ్గరే ఉంటుంది" అన్నాను.

ఆమె తీసుకుని గబగబా రాయటం మొదలుపెట్టింది. ఐదు నిమిషాల తరువాత ఇంకో కాగితం, మళ్లీ ఇంకో రెండు తావులు తీసుకుని మొత్తం వాళ్ల వంశాన్నంతా తిట్టి, శాపనార్థాలు పెడుతూ రాసింది. తరువాత, నేను ఒక అగ్గిపుల్ల వెలిగించి, ఆ కాగితాలను కాల్చించేశాను.

"ఇప్పుడెలా వుంది? మీ కోడలిమీద ఇంకా కోపంగా ఉందా?" అని అడిగాను.

"ఇంతకుముందంత లేదు కానీ, కొంచెం ఉంది" అంది.

"అనుకున్నాను. ఇప్పుడు కళ్లు మూసుకుని రిలాక్స్ అవ్వండి" అని చెప్పి హిప్నాటిజం స్థితిలోకి పంపించబోతూంటే, ఆమె చటుక్కున లేచి, "ఇదేమిటి, నన్ను హిప్నటైజ్ చేస్తున్నారు? నన్నుకాదు. ఆవిడను చెయ్యండి!" అంది.

"కరెక్టే. ఆమెనే చేస్తాను. కానీ మీ మనసులోని బాధను తగ్గించటానికే ఈ రిలాక్సేషను చేస్తున్నాను. కళ్లు మూసుకోండి" అని చెప్పి సజెషన్లు ఇచ్చాను.

బౌద్ధుల రిలాక్సేషను పద్ధతుల్లో శత్రువును క్షమించి విడిచిపెట్టే 'ఫర్గివింగ్ రిలాక్సేషన్' అనే సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించాను. అందులో మనం ద్వేషించేవారితో మాట్లాడుతున్నట్లూ, వారు చేసిన తప్పును క్షమించి విడిచిపెడుతున్నట్లూ, ఇకముందు వారిని ప్రేమించడానికి నిర్ణయించుకున్నట్లూ చెబుతారు. అవి నెమ్మదిగా జోలపాట పాడుతున్నట్లుగా ఉంటాయి.

అరగంట తరువాత లేచిందామె. ఎంతో ఫ్రెష్‌గా ఉంది. "మీరు వెళ్లి మీ కోడల్ని పంపండి" అన్నాను. "పోనీలెండి, చిన్నపిల్ల! నేనే సర్దుకుపోతాను" అంది.

అంతలోనే మార్పు వచ్చినందుకు సంతోషంగా. "మీరు సర్దుకుపోయినా, ఆ అమ్మాయి అలా ఉండదు కదా! కాబట్టి పంపండి" అన్నాను.

ఆమె వెళ్లిన తరువాత కోడలు వచ్చింది. ఆమెతోకూడా అత్తగారితో చేయించినవన్నీ చేయించాను. అత్తగారిని తిట్టటానికి ఆ అమ్మాయి ఎనిమిది పేజీలు వాడింది. హిప్నాటిజంలో అత్తగారిని క్షమించి వదిలిపెట్టింది.

ఇది జరిగి పదేళ్లకు పైనే అయింది. ఇప్పుడు వాళ్లిద్దరూ తల్లీకూతుళ్లలా ఎంతో సఖ్యంగా ఉన్నారని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

ఎచీల్స్ హీల్

ప్రతి వ్యక్తిలో ఏదో ఒక లోపం వుంటుంది. ఆందోళన, భయం, కోపం, కంగారు, మతిమరుపు, అహంకారం, ఆత్మన్యూనతాభావం, మాట్లాడటం చేతకాకపోవటం, సంబంధబాంధవ్యాలు పెంచుకోలేకపోవటం, ఆత్మీయులతో అనురాగం పంచుకోలేకపోవటం ఇలా ఎన్నో ప్రవర్తనాదోషాలు, లేదా అంగవైకల్యం వంటివి ఉండొచ్చు. నాలో ఏ లోపం లేదు – అనుకునే వారిలో కూడా ఏదో లోపం ఉండొచ్చు. అది వారు తెలుసుకోవాలంటే తమ కుటుంబసభ్యులను అడిగితే చెబుతారు. ఇటువంటి లోపాలున్నవారు, వాటిని పోగొట్టుకోవటానికీ, ప్రశాంత జీవితాన్ని గడపటానికీ ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అంతేతప్ప, తమ లోపాలను తలుచుకుంటూ కుమిలిపోకూడదు. దానివల్ల వారి సమస్య మరింత జటిలమవుతుంది. తమకు తామే శత్రువులవుతారు.

గ్రీకు పురాణగాథల్లో 'ఎచీల్స్ హీల్' అనే పదం తరచుగా వస్తుంది. ఎచీల్స్ అనే పిల్లవాడి తల్లి, తన కుమారుణ్ణి మృత్యుంజయుణ్ణి చేయాలనే తలంపుతో స్టిక్స్ అనే పవిత్రనదిలో ముంచిందట. ఆ నదిలో పూర్తిగా మునిగిన వారికి చావు వుండదనే ఓ విశ్వాసం వారి పురాణగాథల్లో ఉంది. ఆ తల్లి పిల్లవాడిని నీళ్లల్లో ముంచినప్పుడు, అతని కాలిమడమ భాగాన్ని చేత్తో పట్టుకుందట. దాంతో అది తప్ప శరీరమంతా మునిగింది. దాంతో ఆ భాగం తప్ప శరీరమంతా శక్తిమంతమై పోయిందట. అతని శరీరంపై ఎన్ని బాణాలు వేసినా, బాంబులు కురిపించినా, మంటల్లోకి తోసేసినా, అతనికే ప్రమాదమూ వాటిల్లదట. కాని కాలి మడమమీద ఒక బాణం గుచ్చుకుంటే మరణం తప్పదు. పెరిగి పెద్దవాడైన ఎచీల్స్ ఎన్నో యుద్ధాల్లో పాల్గొని అద్భుత విజయాలు సాధించాడు. కాని అతని మనసు లోపల ఒక భయం ఉండేది– తన కాలి మడమపైకి ఎవరైనా బాణం వేస్తే ఏమవుతుందోనని. అదే విషయాన్ని తన ఆంతరంగిక మిత్రులతో అనేవాడు. ఆ నోటా ఆ నోటాపడి, చివరకి ఆ విషయం శత్రువులకు తెలిసింది. మర్నాడే ప్యారిస్‌నుంచి అతి సామాన్య యువకుడు వచ్చి అతని కాలి మడమ పైకి బాణం వేసి అతని ప్రాణం తీశాడు. అతిరథ మహారథులను కుప్పకూల్చిన ఎచీల్స్ తన రహస్యాన్ని ఎదుటివారికి అనవసరంగా తెలియజేసి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. అప్పటినుంచి 'ఎచీల్స్ హీల్' అనే పదం వాడుకలోకి వచ్చింది. అంటే తమలోని లోపాన్ని పదే పదే తలుచుకుని బాధపడుతూ, ఎదుటివారు, తమపై అధికారం

చలాయించే అవకాశాన్ని తామే ఇవ్వటం.

ఆత్మన్యూనతా భావం ఉన్నవారిలో ఇది చాలా అధికంగా ఉంటుంది. తమలోని లోపాన్ని తమకు తెలియకుండానే వారు బయటికి చెప్పేస్తారు. ప్రపంచ చరిత్రను పరిశీలిస్తే ఈ కాంప్లెక్సు భారతీయుల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు విదితమవుతూంది. కారణమేమంటే, ఈనాడు మనం చూస్తున్న టెలివిజన్లు, విమానాలు, ఆకాశవాణి, భూ, జలాంతర్గాములు-వీటన్నిటి ప్రస్తావనా కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం మన పురాణాల్లోనే ఉంది. ఏడవ శతాబ్దంలో విమానం నమూనా కూడా తయారు చేశారు. అయితే మన వారికి కమ్యూనికేషన్స్ స్కిల్స్ లేవు. ప్రతిభ వున్నా ప్రచారానికి ప్రయత్నించలేదు. పైగా పాశ్చాత్యులు ఇటువంటివి ఎప్పుడో కనిపెట్టి వుంటారనే భ్రమలో వుండేవారు.

భారతీయ సంస్కృతిలో అతిముఖ్యమైనది ఎదుటివారిని గౌరవించటం. అందుచేతనే ప్రపంచ చరిత్ర పరిశీలిస్తే భారతదేశం ఏనాడూ, ఏ ఇతరదేశం మీదా దండయాత్ర చేయలేదు. ప్రతి అడ్డమైనవారూ మన దేశంమీద పడ్డారు. బొడ్డూడని దేశాలూ, బానిసలూ కూడా మన మీద దండయాత్ర చేస్తే మనవాళ్ళు ఎదురుదాడి చెయ్యక, "వారిని రాజులుగా అంగీకరించారంటే, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకు వేరే రుజువులు కావాలా? బ్రిటీషు వారు వచ్చాక, మనను మరీ బానిసలుగా చేసి, ఆ భావాన్నింకా పెంచారు. మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 52 ఏళ్లయింది. మనం ఇప్పుడు సర్వ స్వతంత్రులం. కనీసం ఈ తరం యువతీయువకులు ఈ ఆత్మన్యూనతాభావం అనే ఎచీల్స్ హీల్‌నుంచి బయటపడవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

ఆ మధ్య భీమవరంనుంచి ఒక అబ్బాయి వచ్చాడు. ఆరడుగుల పొడుగు. అమితాబ్‌బచ్చన్‌కన్నా అందమైన మొహం. వస్తూనే "మిమ్మల్ని కలవాలని రెండేళ్లుగా ప్రయత్నిస్తున్నాను. కానీ భయంవేసింది. అతికష్టంమీద మొన్న టెలిఫోన్ డైరెక్టరీలో మీ నంబరు తీసుకుని ఫోన్ చేశాను. మీరు రమ్మని చెప్పాక టెన్షన్ ఇంకా పెరిగిపోయింది" అంటూ ప్రారంభించాడు.

"ఎందుకూ భయం? నేను దుర్మార్గుడినని ఎవరైనా చెప్పారా?" అన్నాను అనుమానంగా.

"ఛ! ఛ! అది కాదండీ. అసలు నా సమస్యే అది. నాకు కొత్త వాళ్లను కలవాలంటే భయం. ఆ మాటకొస్తే మా ఇంట్లో వాళ్లతో మాట్లాడటానికికూడా సంకోచంగా ఉంటుంది. బయట తిరగాలంటే భయం. అందరూ నన్నే చూస్తున్నారని అనిపిస్తుంది. కొత్త బట్టలు వేసుకోవాలన్నా, చివరికి కొత్త బూట్లు వేసుకోవాలన్నా కూడా బాగా భయంగా ఉంటుంది" అన్నాడు బాధగా.

"ఏం ఫరవాలేదు. అది నేను చూస్తాను. బై ది వే, నీకు ఎవరైనా ఫ్రెండ్సు ఉన్నారా?" అని అడిగాను.

"లేరండీ" అన్నాడు.

"డిగ్రీదాకా చదివావు కదా, ఒక్కరినైనా ఫ్రెండ్‌షిప్ చేసుకోలేక పోయావా?" అని అడిగాను.

"వాళ్లు నన్ను అంగీకరించరేమోనని భయంతో ఎవరితోనూ పరిచయం పెంచుకోలేదు" అన్నాడు.

"ఓకె. ఏం ఫరవాలేదు. నువ్వు అందరిలా నార్మల్‌గా ఉండగలిగేలా చేస్తాను. అయితే ఒక విషయం చెప్పు. నువ్వు అందరితో కలిసిమెలిసి ఉండాలనుకుంటున్నావా?" అని అడిగాను.

"ఉండాలనే వుంది. కానీ వాళ్లు నాతో అలా ఉంటారా?" అన్నాడు అనుమానంగా.

"ఉండరని ఎందుకనుకుంటున్నావు? ప్రపంచం అద్దంలాంటిది. నువ్వు నవ్వితే నవ్వుతుంది. మాట్లాడకపోతే అస్సలు మాట్లాడదు. కాబట్టి ముందుగా ముఖంమీద ఒక నవ్వు పులుముకో, రెండవ విషయం రేపు నువ్వు కొత్త బట్టలూ, బూట్లూ వేసుకుని ఇక్కడికి రా!" అన్నాను.

"ఎవరైనా..." అంటూ ఏదో అనబోయాడు.

"ఎవరు చూసినా ఫరవాలేదు. బావున్నావని పిల్లనిస్తారు కూడా. నువ్వు బతికేది ఇతరులకోసం కాదు. నువ్వు ఎలా ఉన్నా ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఎవరి సమస్యలు వారికున్నాయి. ఈ జబ్బును ఎచీల్స్ హీల్ అంటారు. నీ లోపాన్ని నువ్వే భూతద్దంలోంచి చూస్తున్నావు అంటాను. ఇంకేం మాట్లాడకు. రేపు రా!" అని గట్టిగా చెప్పాను.

మర్నాడు వచ్చాడు కొత్త బట్టలు, బూట్లతో, సిగ్గుతో మెలికలు తిరిగిపోతూ కూర్చున్నాడు.

"వెరీ గుడ్! నీకిప్పుడు రెండు పనులు చెబుతున్నాను. రేషను ఆఫీసుకు వెళ్లి కొత్త రేషనుకార్డు ఎలా తీసుకోవాలి, ఏయే పత్రాలు జతపరచాలి తెలుసుకో. అక్కడి నుంచి ఎం.ఆర్.ఓ. ఆఫీసుకెళ్లి కులం సర్టిఫికెట్లు తెచ్చుకురా!" అన్నాను.

"సార్! అవన్నీ ఇప్పుడెందుకు?" అన్నాడు అనుమానంగా.

"నీకు ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలంటే ఈ కార్యాలయాలే కరెక్టు! నీలో భయం, ఆందోళనా ఎగిరిపోతాయి. ఎందుకంటే నువ్వు కనీసం పదిమందితో మాట్లాడాలి. మాట్లాడిన వాళ్లందరూ సమాధానం చెప్పకపోవచ్చు. కొందరు కళ్లతోనే మాట్లాడవచ్చు" అన్నాను.

మూడు రోజులకు అవి తెచ్చాడు. ఈసారి నా ఎదురుగా ధైర్యంగా కూర్చున్నాడు.

"ఈసారి పాస్‌పోర్ట్ ఆఫీసుకు వెళ్లి దరఖాస్తు చేసి అక్కడినుంచి వుమెన్స్ కాలేజీకి వెళ్లి, ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్ కోర్సు వివరాలు తీసుకురా!" అన్నాను.

"ఓకే సార్!" అని లేచి వెళ్లాడు. ఆ తరవాత ఐదారు ఇలాంటి పనులు, రెండు కౌన్సిలింగ్‌లు పూర్తయ్యాయి.

అతను ఇప్పుడొక అంతర్జాతీయ ఎయిర్‌వేస్ సంస్థలో పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసరు. ఎచీల్స్ హీల్‌ను తుంగలో తొక్కాడు.

స్వయంభక్షకులు

నేటి సమాజంలో రెండు రకాల మనుషులున్నారు. ఒకరు, ఎదుటి వారిమీద అధికారం చలాయిస్తూ, మొహమాటం లేకుండా, అనుకున్నవన్నీ సాధించుకునేవారు. వారికి భయపడి తమ హక్కులను కూడా వినియోగించు కోలేక, సిగ్గు బిడియాలు, మొహమాటంతో కుంచించుకుపోయేవారు రెండో కోవలోకి వస్తారు. మొదటివారు స్వయంరక్షకులు, రెండవవారు స్వయం భక్షకులు.

ఈ వ్యాసం రెండోకోవ వారికి ఉద్దేశించినది మాత్రమే. వీరికి అస్సెర్టివ్‌నెస్ వుండదు. "లేదు, కాదు, వద్దు" అని చెప్పటానికి నోరు రాదు. ఎదుటివారు ఎంత ఇబ్బంది పెట్టినా తమలో తామే కుంచించుకుపోతుంటారు తప్ప, ఎదురుతిరగటానికి ధైర్యం చాలదు. చివరికి పోస్టాఫీసులోనో, బ్యాంకులోనో పక్కనున్న వ్యక్తి, వారి జేబులో పెన్ను అడక్కుండా తీసుకుని రాస్తున్నా ఏమీ అనలేరు. అది పూర్తయిన తరువాత పెన్ను తీసుకున్న వ్యక్తి థ్యాంక్స్‌చెప్పి వెళతాడు. పెన్ను తీసుకున్నవాడు మొదటి కోవకు చెందినవాడని వేరే చెప్పనవసరం లేదు. వాడి మొహంలో కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన నవ్వుకూడా ఉండదు. మీ పెన్ను వాడి, మీకేదో అదృష్టం కలిగించినట్లుగా ఫీలవుతాడు.

మొహమాటానికిపోయి, ఎదుటివారు అప్పడిగితే, తమ దగ్గర లేకపోయినా, అప్పుచేసి ఇచ్చేవాళ్లు, మిత్రుడు అడిగాడని వ్యాపార లావాదేవీల్లో ష్యూరిటీలు ఇచ్చేవాళ్లు, తమకెన్ని సమస్యలెదురవుతున్నా ప్రతినిత్యం మొహమాటానికి పోయి కొత్త సమస్యలు తెచ్చుకునేవారు స్వయంభక్షకుల కోవలోకి వస్తారు. వీరికి వేరే శత్రువుల అవసరం లేదు. తమకు తామే శత్రువవుతారు. ఆ తరువాత తీరిగ్గా కూర్చుని బాధపడటం, బ్లడ్‌ప్రెషర్, షుగర్, అసిడిటీ, కొండొకచో గుండెజబ్బులుకూడా సునాయాసంగా తెచ్చు కోగల సమర్థులు.

ఈ మధ్య మా క్లినిక్‌కు ఓ భార్యా, భర్తా వచ్చారు. భర్త కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఉన్నతోద్యోగి. వస్తూనే ఆమె "మీ దగ్గర మొహమాటమనే జబ్బు తగ్గటానికి చిట్కాలేమైనా వున్నాయా?" అంటూ కూర్చుంది.

"తప్పకుండా ఉండాలి కదా! సైకాలజిస్టులు దీన్ని 'జెంటిల్‌మన్ సిండ్రోమ్' అంటారు. మంచిమనిషి అనిపించుకోవాలని కొందరు హద్దులు మీరి సహాయం చేస్తుంటారు" అన్నాను.

"కరెక్టుగా మా ఆయనకు అదే జబ్బుంది. వాళ్లింట్లో అందరూ పడి తింటున్నారు. ఆయనకొచ్చిన జీతం ఖర్చు కాగా, అప్పులు కూడా చేయాల్సి వస్తూంది" అంది అక్కసుగా. భర్త తరఫు బంధువులంటే చికాకు పడుతూందే మోనని అతనికేసి చూశాను.

"నిజమే సార్! నేనిప్పుడు ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేని పరిస్థితిలో వున్నాను. ఆమె అన్నట్లుగా అప్పులు కూడా చేశాను. రాత్రి నిద్రపట్టటంలేదు. బాగా టెన్షన్‌గా ఉంటుంది. అందుకే మా ఆవిడ బలవంతంగా ఇక్కడికి తీసుకువచ్చింది" అన్నాడు బాధగా.

"మీ యింటి పరిస్థితి ఏమిటి? ఇంట్లో ఎవరెవరు ఉంటారు?" అని అడిగాను.

"నేను చెప్తాను. మా మామగారు రిటైర్డ్ లెక్చరర్. మా ఆయనకు ఇద్దరు తమ్ముళ్లు. పెద్ద తమ్ముడు సెక్రటేరియట్‌లో మంచి పోస్ట్‌లో వున్నాడు. రెండవవాడు డిగ్రీ పాసయ్యి మూడేళ్లయింది. జులాయిగా తిరుగుతున్నాడు. దానికి తోడు అతను తాగుతాడు. అతని క్లబ్బు బిల్స్ అన్నీ ఈయనగారు చెల్లిస్తారు" అంది.

"మీ పెద్ద తమ్ముడు ఇంటి ఖర్చులో సహాయపడుతూంటాడా? ఇలా అడుగుతున్నానని ఏమనుకోకండి" అన్నాను.

"అందుకే కదా మేమొచ్చింది! అతను ఇంటికి పైసా ఇవ్వడు. నెలకు పదిహేను వేలదాకా వస్తాయి. పైగా అమ్యామ్యా ఆరేడువేలు వస్తాయని విన్నాను. అతనూ, భార్యా, వారానికో సినిమా, రెండు రోజులకో పార్టీ, నెలకోసారి వాళ్లిద్దరూ, వాళ్ల పిల్లలతో గండిపేట పిక్నిక్కూ ఉంటాయి. ఇక మా మామగారికి ఐదారువేలు పెన్షన్ వస్తుంది. అందులో ఆయన మందులకు వెయ్యి రూపాయలు పోను, మిగతాది బ్యాంకులో వేసుకుంటారు. ఇంటి అద్దె మూడువేలు, ఇంటి ఖర్చులు, న్యూస్‌పేపరు, ఫోను, కేబుల్ టీవి ఖర్చులు – అన్నీ పెద్దకొడుకు కాబట్టి ఈయనే భరించాలట. ఇవికాక మా ఇద్దరి పిల్లల చదువులూ, ఫీజులూ-వీటన్నిటికీ మాకొచ్చే జీతం ఎలా సరి పోతుంది-మీరే చెప్పండి!" అంది ఆవేశంగా.

"ఈ ఖర్చులన్నీ మీరే భరించాలని మీ నాన్నగారు చెప్పారా?" అని ఆయనను అడిగాను.

"ఆయన చెప్పలేదనుకోండి. కానీ పెద్దకొడుకుగా నా బాధ్యత కదా! ఇంటి ఖర్చులకు ఆయన్నెలా అడుగుతాను? అలాగే నాకన్నా చిన్నవాళ్లను అడగడం కూడా ఏం బావుంటుంది?" అన్నాడు అమాయకంగా.

ఆ సమయంలో అతన్ని చూస్తే జాలేసింది. తానెన్ని సమస్యల్లో వున్నా, ఎదుటివారి గురించే ఆలోచిస్తున్నాడు. "మీరన్నది కరెక్టే. మీ నాన్నగారిని అడగనక్కర్లేదు. కానీ సంపాదిస్తున్న మీ తమ్ముడిని అడగొచ్చు కదా! కనీసం ఇంటి అద్దె, ఫోను, పేపరు బిల్లు లాంటివి కట్టమని చెప్పవచ్చుగా!" అన్నాను.

"చెప్పొచ్చు. కానీ... అది మా ఆవిడ చెప్పించింది అనుకుంటారనే భయం ఉంది. ఏదో ఇలాగే సర్దుకుపోతాను. అప్పులు బాగా పెరిగితే నా పి.ఎఫ్. లోను తీసుకుని తీర్చుతాను. అంతకన్నా నేనేం చెయ్యగలను?" అన్నాడు. దీనంగా.

"అప్పులు తీర్చుకోవచ్చు. కానీ ఈలోగా మీ ఆరోగ్యానికి ఏదైనా హాని కలిగితే ఏం చేస్తారు? మీరు ఈ మొహమాటాన్ని వెంటనే విడిచిపెట్టండి. ప్రతినెలా ఖర్చులను లిస్టుచేసి, మీ తమ్ముడికి చూపండి. ఖర్చులో భాగం పంచుకోమని చెప్పండి. అప్పుడు మీ యింట్లో అందరూ హాయిగా ఉండొచ్చు."

"అలా చెప్పండి! నేను రోజూ చెప్పేదీ అదే! మా పిల్లలుకూడా ఎంతో బాధపడుతున్నారు. ఆ కుర్రకుంకలిద్దరూ స్కూలుకు బస్సులో వెళుతున్నారు. మా మరిది పిల్లలు ఆటోలో వెళ్తారు" అంది ఆవిడ మండిపడుతూ.

"మీరెన్ని చెప్పండి, నాకు ఇంటి ఖర్చుల విషయంలో మా తమ్ముడితో మాట్లాడటానికి మనసు రావటం లేదు. అతను బాధపడతాడేమో! నా వల్లకాదు!" అన్నాడతను.

"సరే! ఇది మీ వల్ల కానప్పుడు, నేను మరో ఐడియా చెప్తాను. మీ ఆరోగ్యం, మీ భార్యాపిల్లల భవిష్యత్తుకోసం ఈ పని చేయండి" అని చిట్కా చెప్పి, ఇద్దరినీ పంపించేశాను. అతను మొదట్లో అంగీకరించకపోయినా, ఆవిడ ఒప్పించగలదనే నమ్మకంతో, కాలగమనంలో సంవత్సరం గడిచిపోయింది. మొన్నీ మధ్య వాళ్లిద్దరూ మా క్లినిక్‌కు మళ్లీ వచ్చారు. ఆయనెంతో ఆరోగ్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో వున్నాడు.

"ఎలా వున్నారు? మీ ఇద్దరినీ చూస్తే సంతోషంగా ఉన్నట్లున్నారు!" అన్నాను.

"మీ దయవల్ల!" అంటూ ఆవిడ చెప్పింది. "మీరు చెప్పినట్లు, మా ఆయన ఢిల్లీకి బదిలీ చేయించుకుని ఒక్కరే వెళ్లారు. ఇక్కడ వీళ్లంతా చచ్చినట్లు ఖర్చులు భరించారు. మామగారు కూడా రెండువేలు ఇచ్చేవారు. మా చిన్నమరిది ఏదో ప్రయివేటు కంపెనీలో చేరిపోయాడు. ఆర్నెల్ల తరువాత అతన్ని వేరే రూములో వుండమనీ పంపించేశాడు మా పెద్దమరిది. పెద్ద ఇల్లు ఖాళీచేసి వాళ్లు వేరే ఇంట్లోకి మారారు. ఈ మధ్యే మా మామగారికీ,

తోటికోడలికీ గొడవొచ్చింది. వాళ్లిద్దరూ మా మామగారిని వోల్డ్‌ఏజ్ హోమ్‌లో చేర్పించబోతూంటే, ఈయన తిరిగి ఇక్కడికి రావటం జరిగింది. ఇప్పుడు ఎవరి కాపురాలు వాళ్లు చూసుకుంటున్నారు. మా మామగారిప్పుడు మాతోనే వుంటున్నారు. హాయిగా వుంది. మీరు చెప్పిన చిట్కా అమోఘంగా పనిచేసింది!" అంది తృప్తిగా.

"బాగానే వుంది. కానీ వాళ్లనలా చేసినందుకు బాధగానే వుంది" అన్నాడతను.

"మీలాంటి స్వయంభక్షకులకు ఇలాంటి చిట్కాలు తప్పవు! కుటుంబ విషయాల్లో ఇంట్లోని అందరూ విశాల హృదయంతో పాలుపంచుకోవాలి. స్వార్థపరులైన మీ తమ్ముళ్ళకు ఈ షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ తప్పదు. ఇది మీకు ఎస్కేపిజంలాగా అనిపించవచ్చు. కానీ ఇంతకుమించిన పరిష్కారం లేదు" అంటూ లేచాను.

పురుషాహంకారం?

పెళ్లయిన మొదటి సంవత్సరం భర్త మాట భార్య వింటుంది. రెండవ సంవత్సరం భార్య మాట భర్త వింటాడు. మూడవ సంవత్సరం వాళ్లిద్దరి మాటలూ బయటివారు వింటారని ఓ అనుభవజ్ఞుడి ఉవాచ. దాని లోతుపాతుల్లోకి పోయి మనసు పాడుచేసుకోడంకన్నా, కాపురాల్లో కలహాలు రాకుండా వుండడానికీ, కలకాలం సంసారం కాపాడుకోడానికీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కొన్ని కొత్త అలవాట్లు చేసుకుతీరాలి.

భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు అభినందించుకోవాలి, ఆమె చేసిన వంట, డెకరేషన్లు బావున్నాయని ఆయన అనాలి. ఆయన వేసుకున్న చొక్కాలో బావున్నారనీ (ఆ చొక్కా ఛండాలంగా వున్నా), ఎంతో నప్పిందని అనడంలో తప్పులేదు. అవసరమైతే నటించండి. ఎందుకంటే మీరు "బాగా లేదు" అంటే ఆయనగారు పంతంకొద్దీ అలాంటివే మరో రెండు చొక్కాలు కొనుక్కుంటాడు. ఒకవేళ మీరు నిజంగా ఆయన ఆ చొక్కా వేసుకోడం భరించలేకపోతే ఇలా అని చూడండి "మీరు ఈ చొక్కా కన్నా, ఆ బ్లూ కలర్ షర్టులో బావుంటారు", లేదా "మీ సెలెక్షన్ చాలా బావుంటుంది కదా! మరి ఈ షర్ట్ ఎవరు సెలెక్ట్ చేశారు?" అంతే, ఫలితం మీరు ఊహించనంత అందంగా వుంటుందని గ్యారంటీ ఇవ్వగలను (మరీ ముదురు సరుకైతే తప్ప!)

సహజంగా భారతదేశంలో పురుషాహంకారం అధికమనేది కఠినసత్యం. భర్తలో అధికారతత్త్వం అధికం. భార్య తన మాట వినాలనీ, చెప్పినట్లు చెయ్యాలనే అహంకారం అతనికుంటుంది. అలాగే ఆమె ప్రవర్తిస్తుంది కూడా. పైగా ఆమె తల్లిదండ్రులు 'అప్పగింతల' సమయంలో భర్త అడుగుజాడల్లో నడవమని బోధిస్తారు. దాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని మగమహారాజు రెచ్చిపోవడం జరుగుతుంది. ఒకసారి అమెరికాలో నేనొక సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం సదస్సులో పాల్గొన్నప్పుడు, ఒక మహిళ మాట్లాడుతూ "భర్తలకు అహంకారం ఎక్కువ. అరబ్ దేశాల్లో భర్తలు ఒక్కొక్కరూ ముగ్గురు నలుగురు అమ్మాయిలను పెళ్లాడుతారు. సంపాదన, సంసారం తప్ప వారు భార్యల మనఃస్థితిని తెలుసుకునే అవకాశం లేదు. భారతదేశంలో స్త్రీల పరిస్థితి మరీ దారుణం. వారు అహంకారులు, ఆవేశపరులు..." అంటూ యింకా మాట్లాడుతుంటే, మా బ్యాచ్‌లో వున్న ఒక సర్దార్జీ లేచి "మేడమ్, ఐ అబ్జెక్ట్, మీరు చాలా అభ్యంతరకరంగా మాట్లాడుతున్నారు" అని అడ్డు తగిలాడు.

"ఏమిటీ మీ అభ్యంతరం? అక్కడి మగవారు అసూయతో, అహంభావంతో, ఆవేశంతో, అక్కసుతో ప్రవర్తించడం లేదా? ఆడవారిని అణగదొక్కటం లేదా?" అని ఆవేశంగా అడిగింది. అక్కడున్న సభ్యుల్లో నేను, సర్దార్జీ, మరో మహిళ మాత్రమే భారతీయులం. మిగతా వారంతా ఇతర దేశాల వారున్నారు. ఆమె మాటలకు భారతీయ మహిళ వత్తాసు పలుకుతూ "అవును, మా దేశంలో మగవారు ఈర్ష్యాపరులుకూడా ను" అంది.

సర్దార్జీకి ఏం మాట్లాడాలో తెలియడం లేదు. ఈ సబ్జెక్టు ఇక్కడితో ఆపటం మంచిదని భావించి నేను "మేడమ్, మనం అసలు విషయంలోకి వద్దాం" అన్నాను.

"నో నో! నాకిప్పుడు అవకాశం వచ్చింది కాబట్టి వదులుకోను. భారతీయ మహిళలు ఎన్ని చిత్రహింసలకు గురవుతున్నారో నేను అనేక పుస్తకాల్లో చదివాను. కొన్ని ప్రశ్నలడుగుతాను. వాటికి మీరు 'నో' అని సమాధానం చెప్పగలరా?" అని అడిగింది. దానికి ఇద్దరమూ "ఓ కే" అన్నాం. ఆమె ప్రశ్నలడగటం ప్రారంభించింది.

1. "మీ భారతదేశంలో మగవాడు ఎంత అనాకారి అయినా పెళ్లి చేసుకునే ముందు నలుగురైదుగురు అమ్మాయిలను పెళ్లిచూపులు చూస్తాడట. నిజమేనా?" అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

   "అవును" అన్నాం ఇద్దరం. పక్కనున్న ఇద్దరు ఐరిష్ మహిళలు మాకేసి విచిత్రంగా చూశారు.

2. "మీ దేశంలో మగవాడు తాను పెళ్లి చేసుకునే అమ్మాయి తనకన్నా చిన్నదై వుండాలని కోరుకుంటాడట. నిజమేనా?" అని చికాగ్గా అడిగింది. "అవును" అన్నాడతను. అతని పక్కనున్న ఒక జర్మనీ అమ్మాయి చిత్రంగా పక్కుమని నవ్వింది.

3. "మీ దేశంలో అబ్బాయి, తనకన్నా పొడుగ్గా వుండే అమ్మాయిలను పెళ్లి చేసుకోడట. నిజమా?" అని కళ్లు పెద్దవి చేసుకుని అడిగింది, అదేదో ప్రపంచ వింతలా.

   "దాదాపు నిజమే" అన్నాను. నా పక్కనున్న ఒక అమెరికన్ అబ్బాయి "షిట్!" అని తలతిప్పుకున్నాడు. ఆ సమయంలో మా బాధ వర్ణనాతీతం.

4. "మీ దేశంలో భర్త అసలు వంటింట్లోకి వెళ్లడట. కనీసం భార్యకు కాఫీకూడా కలిపి ఇవ్వడట. ఇది కూడా నిజమేనా?" అని బాధగా అడిగింది. కనీసం దానికైనా 'నో' చెప్తామేమోనని. నేను దానికి ఏదో తెలివిగా చెప్దామని

అనుకుంటుండగా, సర్దార్జీ తొందరపడి, "కరెక్ట్... కరెక్ట్!" అన్నాడు. అందరూ గొల్లుమని నవ్వారు.

5. "మీ మగాళ్లు పెళ్లికి ముందు భార్య తల్లిదండ్రులనుంచి ఏదో లంచం (ఆవిడ ఉద్దేశంలో కట్నం) తీసుకుంటారట, కనీసం ఇదొక్కటైనా 'నో' అనండి. లేదా మీ లాంటి రాక్షసులు ఈ భూ ప్రపంచంలో ఎక్కడా ఉండరు. మీకు సుఖాన్నిచ్చి, తిండి పెట్టి, ఆలనా పాలనా చూసుకునే స్త్రీ పట్ల ఇంత నిర్దయగా ఎవరూ వుండరనుకుంటాను" అంది అక్కసుగా.

"జీ హాఁ! ఓ హమారా ఆచార్ హై" అంటూ ఆవేశంగా హిందీలో అన్నాడు సర్దార్జీ. అక్కడున్న అందరూ మమ్మల్ని పురుగులను చూసినట్లుగా చూస్తున్నారు.

'ఇదేం కర్మ వచ్చిపడిందిరా బాబూ! అసలు విషయం అటకెక్కింది. ఇక్కడ అల్లరిపాలవుతున్నాం. ఇంకా అదృష్టం, ఈ మహాతల్లికి సతీసహగమనం, వైధవ్యాల గురించి తెలియదు' అని అనుకుంటుండగా, అక్కడున్న భారతీయ మహిళ లేచి "మిస్టర్ పట్టాభిరామ్ ఇప్పుడైనా ఒప్పుకుంటారా, మీ మగవారు అహంకారులని?" అని గర్వంగా విజయోత్సాహంతో అడిగింది.

"కానీ, ఈ సమస్యలన్నింటికీ మీరే కారణం అని నేనంటే మీరు ఒప్పుకుంటారా?" అని ఎదురు ప్రశ్న వేశాను.

"నేనా? అదేలా? మీరు నార్మల్‌గానే ఉన్నారా?" అంటూ వ్యంగ్యంగా అడిగింది.

"మీరంటే మహిళలు. ఇప్పుడే రుజువు చేస్తాను. ఇప్పుడు మీరు మీ అబ్బాయికి పెళ్లి జరుపుదామనుకున్నారనుకోండి. ఆడపిల్లను చూడాలి. మీరు చూసిన మొదటి పిల్లనే కోడలుగా స్వీకరిస్తారా?

"బావుంటే తప్పక ఒప్పుకుంటాను" అంది తడుముకోకుండా.

"బావుండకపోతే మరొకరిని చూస్తారు కదా, అది కుదరకపోతే మరొకటి... ఏమంటారు?" అన్నాను. ఆవిడ నానుంచి అంత దాడి ఊహించలేదు.

"పోనీ చివరికి ఒకమ్మాయి అందంగా వుందనిపించింది. తీరా చూస్తే ఆ అమ్మాయి మీ అబ్బాయికన్నా తొమ్మిది అంగుళాలు పొడుగెక్కువ అని తేలింది. ఒప్పుకుంటారా?"

"అప్పుడు మా వాడిని మొట్టికాయలు వేస్తుంది... నేనెందుకు ఒప్పుకుంటాను?" అంది అనాలోచితంగా.

అక్కడున్న వారందరూ గొల్లుమని నవ్వారు. అప్పుడు నేనన్నాను.

"చూడమ్మా! బహుశా ఆ పెళ్లికి మీ భర్త అంగీకరిస్తారు. అవునా?" అన్నాను.

ఆమె మాట్లాడలేదు. సిగ్గుతో కూర్చుండిపోయింది. ఆమెను అవమానించటం నా ఆలోచనకాదు. అందుకే అందరితో అన్నాను. "పురుషాహంకారం అనేది ప్రతి దేశంలోనూ ఉంటుంది. మీ అమెరికాలో లేదనుకుంటున్నారా? ఇంతవరకూ ఒక్క మహిళకూడా అమెరికా అధ్యక్ష పదవిని అలంకరించకపోవటానికి కారణం వాళ్లు అసమర్థులంటారా? స్త్రీలలో ఎంతమంది అద్భుతాలు చేయలేదు? కాబట్టి ఆ టాపిక్ గురించి చర్చ అనవసరం. కొన్ని పరిస్థితుల్లో, కొన్ని సంఘాల్లో, కొన్ని ఆచార వ్యవహారాలు అనాదిగా వస్తున్నాయి. అవి నెమ్మదినెమ్మదిగా మారుతున్నాయి. ఈనాడు భారతదేశంలో భర్తలు ఇంటి పనిలో పాలుపంచుకుంటున్న సంసారాలు లేకపోలేదు. కట్నాలు తీసుకోకుండా పెళ్లి చేసుకుంటున్న అబ్బాయిలు లేకపోలేదు. తనకన్నా పెద్దదైన అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుంటున్న సచిన్ టెండూల్కర్‌లాంటి వాళ్లు లేకపోలేదు. అలాగే భర్తను నానా హింసలూ పెడుతున్న భార్యలకుకూడా కొదవలేదు. అయితే ఇవన్నీ పక్కన పెట్టి, పెళ్లయిన తరువాత ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని అడ్జస్ట్ కావటం అనేది చాలా అవసరం!" అంటూ ముగించాను.

"కరెక్ట్... కరెక్ట్! ఆప్ బరాబర్ బోలే. అపన్ బచ్ గయా" అని నెమ్మదిగా అనబోయి గట్టిగా అన్నాడు సర్దార్జీ ఆనందంగా. అందరూ మళ్లీ హాలు దద్దరిల్లేలా నవ్వారు.

మార్నింగ్ డార్లింగ్!
ఈవెనింగ్ డైవోర్స్!

కాలం మారిపోతూంది. పూర్వం రోజుల్లోని మానవతా విలువలు మంట కలిసిపోతున్నాయి. అభిమానాలూ, ఆప్యాయతలూ అటకెక్కి కూర్చున్నాయి. స్వార్థం సమాజంమీద స్వారీ చేస్తూంది. పవిత్ర భారతదేశంలో, దైవసమానులుగా భావించే తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమాలకు తరలిస్తున్నారు, వారి ముద్దుల తనయులు. ఇది ఏదో ఒక తరగతి కుటుంబాలకే పరిమితం కాదు. అన్ని తరగతుల కుటుంబాల్లోనూ సామాన్యమైపోయింది. హైదరాబాదులో ఒకప్పుడు ఒకటే ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ వుండేది. పిల్లలు లేనివారూ, విదేశాల్లో స్థిరపడిపోయిన పిల్లల తల్లిదండ్రులూ అందులో వుండేవారు. ఇప్పుడు మొత్తం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 192 వృద్ధాశ్రమాలున్నాయి. వాటిలో వుండే వృద్ధుల పిల్లలందరూ బతికే వున్నారు. ఆ మాటకొస్తే ఆ ఆశ్రమానికి అరమైలు దూరంలోపే తమ సంసారాలు సాగిస్తున్నారు. దీనికంతటికీ కారణం ఏది అంటే ఎవరూ ఇదమిత్థంగా చెప్పలేరు. కొన్నిచోట్ల పెద్దల జోక్యం భరించలేకా, మరికొన్ని చోట్ల కొడుకుల అమానుషత్వం, కోడళ్ల మూతివిరుపులూ, సాధింపులూ సహించలేకా, చివరికి వృద్ధాశ్రమాలను ఆశ్రయిస్తున్న ఉన్నత వర్గీయులూ, మధ్యతరగతీ... ఇలా అందరూ వున్నారు.

అద్దెకు ఆత్మీయులు

భాగ్యనగరంలో ఇటీవల ఒక వృద్ధాశ్రమంలో ఒక పెద్దాయనకు కౌన్సిలింగ్‌కోసం వెళ్లాం. మాటల సందర్భంలో అక్కడ నెలకు పదివేల రూపాయలు చెల్లిస్తున్నానని ఆయన చెప్పాడు. ఎంత ఏసీ రూమ్, టీవీ వున్నా, నెలకు పదివేలు ఎక్కువే అనిపించింది. ఇది కాక భోజనానికి వేరే బిల్లు పంపుతారట. నెలకు పది పన్నెండువేలు కట్టి వృద్ధాశ్రమంలో వున్నారంటే చాలా ధనికుడై వుండాలి. ఇక్కడే నెలకు వెయ్యి రూపాయల బసలుకూడా వున్నాయి. అయితే పదివేల వారికి ఒక ప్రత్యేక సదుపాయం వుంది. అదేమంటే-ప్రతి మధ్యాహ్నం మూడున్నర నుంచి ఆరున్నర వరకూ ముగ్గురేసి పిల్లలు వచ్చి కబుర్లు చెబుతారు. పక్కనున్న అనాథశరణాలయం పిల్లలు వారు. "తాతా, అమ్మమ్మా" అంటూ సొంత మనవలూ, మనవరాళ్లలా ప్రవర్తిస్తారు. వారికి కూడా ఎవరూ లేకపోవటంతో మరింత ఆత్మీయంగా

మెలగుతారు. ఆ వృద్ధులుకూడా తమకు సొంత మనవలూ, మనవరాళ్లూ వున్నా, ఇక్కడ అద్దెకు తీసుకుని, వారితో ఆడుతూ పాడుతూ తమ వయసు మరచిపోతారు. ఆ దృశ్యం ఎటువంటి వారి చేతనైనా కంటతడి పెట్టించక మానదు. అభం శుభం తెలియని ఆ అనాథ బాలబాలికలకూ, అందరూ వుండీ, ఆత్మీయతకు నోచుకోని ఆ అనాథ వృద్ధులకూ తేడా ఏమీ లేదనిపిస్తుంది. రోజూ మధ్యాహ్నం ఆ పిల్లలకోసం ఆత్రుతతో ఎదురుచూస్తూ, బొమ్మలూ, చాక్లెట్లూ కొని వుంచుతారా పెద్దలు.

ఈ మధ్య మా క్లినిక్‌కు ఒక పెద్దాయన మనవడిని తీసుకొచ్చాడు. ఆ అబ్బాయికి పన్నెండేళ్లుంటాయి. చూడటానికి చాలా భయస్థుడిలా కనిపించాడు. సమస్య ఏమిటని అడిగాను.

"మా అబ్బాయి, అంటే వీడి తండ్రి బ్యాంకులో పనిచేస్తాడు. మా కోడలు డిగ్రీ చదివింది. వీడి చదువు విషయంలో నానా హంగామా చేస్తుంది. ఏదో ఐ.ఏ.ఎస్. పరీక్షలకు చదివించినట్లు హడావుడి చేస్తుంది. టీవి కట్ చేసి పడేసింది. ఇంతా చేసి వీడు ఆరవ తరగతి చదువుతున్నాడు..." అంటూ చెప్పసాగారు.

"నా దగ్గరకి ఎందుకు తీసుకొచ్చారు?" అని అడిగాను.

"ఏం లేదు. వీడికి భయం రోజురోజుకూ పెరిగిపోతూంది. తల్లిదండ్రులను చూస్తే వణికిపోతున్నాడు. దాంతో నేను నా గదిలోకి తీసుకెళ్లి ధైర్యం చెబుతున్నాను. వాడు నా దగ్గరకి వస్తే మా కోడలికి మహా కోపం!"

"ఎంతైనా ఆవిడ తల్లి కదా! మీరు కలగజేసుకోకుంటే బావుంటుంది."

"మీరూ ఆ మాటే అంటే ఎలా? వాడు భయంతో వణికిఛస్తున్నాడు. నేనుండబట్టి ఇంకా వాడిలా వున్నాడు. లేకపోతే ఏ నుయ్యో, గొయ్యో చూసుకునేవాడు."

"అలా ఎందుకనుకుంటున్నారు? మీరున్నారనే ధైర్యంతో తల్లి మాట లెక్క చెయ్యటంలేదేమో! వాళ్ల మానాన వాళ్లను వదిలేయటం మీకే ఈ వయసులో మంచిది."

"అంటే వాణ్ణి నరికినా, చంపినా చూస్తూ ఊరుకోమంటారా? చదువుకోకపోతే గొడ్డును బాదేసినట్లు బాదడమే మార్గమా? వాడు ఫెయిలైతే వాడికే బుద్ధి వస్తుంది. వీడి నాన్న బి.ఏ రెండుసార్లు తప్పాడు. ఇప్పుడు బాగానే వున్నాడు కదా!" అన్నారు ఆవేశంగా.

"ఏది ఏమైనా మీరు కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోకుండా వుండటం మంచిది. రోజూ మీరు ఐదారు గంటలు బయటికి వెళ్లి ఏదైనా పని చేయటం

మీకూ మంచిది."

"ఇన్నాళ్లూ కష్టపడ్డాను. ఇప్పుడుకూడా చాకిరీ చెయ్యమంటారా?"

"చాకిరీ కాదు. ఏదో గుడికో, లైబ్రరీకో వెళ్లండి. కొంత స్థలం మార్పు మీకూ మంచిది. ఇంట్లో వాళ్లకు కూడా రిలీఫ్‌గా వుంటుంది."

"నాకిప్పుడు అరవై ఏళ్లు. ఎక్కడ తిరగమంటారు?"

"వయసుదేముంది? అరవై ఏళ్ల తరువాత అద్భుతాలు చేసిన వారెందరో వున్నారు. ఆమెరికాలో కెంటకీచికెన్ ప్రారంభించిన శాండర్‌సన్ ఆ కోవలోవాడే. వయసు శరీరానికే కాని మనసుకు కాదు!"

"అది సరే. మరి పిల్లవాడి సంగతి ఏమిటంటారు?"

"అది తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. మీకు పిల్లలంటే ప్రేమ వుండవచ్చు కానీ, అతిగారాబం చేయకండి. వాళ్లకు రివార్డ్, పనిష్‌మెంట్ రెండూ వుండాలి. అవి తల్లి చూసుకుంటుంది. మధ్యలో మీ జోక్యం వల్ల ఆమె పిల్లవాడిని అతిగా శిక్షిస్తుంది. మీరు ఉద్యోగంలో వున్నప్పుడు మీ కింద ఎందరో పనిచేసి వుంటారు. మీరు గొప్ప అడ్మినిస్ట్రేటర్ కావచ్చు. కానీ అది ఇంటి దగ్గర పనికిరాదు. ఈ కాలంలో భార్యాభర్తలే ఒకరి అథారిటీ మరొకరు భరించలేక పోతున్నారు. మార్నింగ్ డార్లింగ్, ఈవెనింగ్ డైవోర్స్ రోజులు మనదేశంలోనూ వచ్చేశాయి. పూర్వం ఇష్టంలేని తల్లిదండ్రులను ఔట్‌హౌస్‌లో వుంచితే, ఇప్పుడు ఔట్ ఆఫ్ ది హౌస్ అని తన్ని తగిలేస్తున్నారు. ఇలాంటి రోజుల్లో మీరు రాజీపడి, మితభాషిగా వుంటూ మతిహాని కాకుండా వుండాలి."

"నిజమే కానీ, మా రోజుల్లో మా తల్లిదండ్రులను మేమిలా చూడలేదే! ఇదెంత న్యాయం?"

"అదే కాల మహిమ! ఇప్పటికీ మించిపోయింది లేదు. మీరు మీలోని సృజనాత్మకతను తట్టిలేపండి. నచ్చిన పని చేపట్టి బిజీగా వుండండి. అప్పుడు ఇంట్లో గొడవలూ, కోడలి కోపాల వంటివి పట్టించుకునే సమయం కూడా వుండదు."

వయసులో పెద్దవారైనా కూడా ఆయన నా మాట విన్నారు. ఇది జరిగి ఏడాది పైనే అయింది. ఇప్పుడు ఆయన నెలకు పదివేలు సంపాదిస్తున్నారు. అంతకుమించి రోజంతా ఒక పెద్ద స్కూలుకు ప్రిన్సిపాలుగా మహాబిజీ అయిపోయారు.

టైమ్ మేనేజిమెంటు

"సమయం, సందర్భం లేకుండా ఏమిటా పనులు?" అని మన పెద్దవాళ్లు పిల్లలను మందలించటం మనకు తెలిసిందే. అయితే ఆ మందలింపులో టైమ్ మేనేజిమెంటుకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన సజెషన్ ఉందని మనకు తెలియదు. ఎప్పుడు చేయవలసిన పనులు అప్పుడు చేయటం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం.

ఎప్పటి పనులు అవసరాన్ని బట్టి అప్పుడు చేయకపోవటం వలన చివరి నిమిషంలో టెన్షన్, ఆందోళనా, భయం, కంగారూ తప్పవు. సున్నిత మనస్కులకు అసిడిటీ, రక్తపుపోటు లాంటివికూడా రావచ్చు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు సంవత్సరకాలంలో 350 రోజుల్లో చదవవలసింది పక్కనపెట్టి, చివరి 15 రోజుల్లో చదవాలని ప్రయత్నించే పిల్లల పరీక్షా ఫలితాలు ఎలా వున్నాయో చూస్తూనే వున్నాం. ఐదేళ్లపాటు సేవ చెయ్యమని ఎన్నికల్లో నెగ్గించిన నాయకుడు నాలుగున్నరేళ్లు నియోజకవర్గంవైపు కన్నెత్తి చూడక, చివర్లో మళ్లీ ఎన్నికల టైమ్ వచ్చేసరికి, ఇంటింటికీ వెళ్లి, దణ్ణాలు పెట్టి, వాళ్ల పిల్లలను ముద్దు పెట్టుకున్నా, ప్రజలేవిధంగా బుద్ధి చెబుతున్నారో చూస్తున్నాం. విద్య, వ్యాపారం, వృత్తి, ఏ రంగంలోనైనా, చేయవలసిన పనులను, ఒక క్రమపద్ధతిలో అవసరం, అత్యవసరం, ముఖ్యం, అతి ముఖ్యం అని చేసుకుంటూపోతే వాయిదాల వ్యాధి (పోస్ట్‌పోన్‌మెంట్)ని జయించవచ్చనేది అక్షరసత్యం.

ఈ మధ్య నా చిన్ననాటి స్నేహితుడు మా కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. అతను ఇంజనీరింగు చదివి, అమెరికాలో ఎమ్మెస్ చేసి బాగా సంపాదించాడు. తరువాత ఇండియా వచ్చి, హైదరాబాదులో ఒక కంప్యూటర్ కంపెనీ ప్రారంభించి ఏడాదిలోపే అద్భుతాలు చేసి, అనేక విదేశీ ఆర్డర్లు సంపాదించాడు. ఇప్పుడు లాభాల్లో వున్నాడు. అయితే క్లినిక్కు ఎందుకొచ్చాడని ఆలోచిస్తుండగా, "విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి వుంది. ఈ మధ్యే షుగర్, బీపీకూడా వచ్చాయి. అప్పుడప్పుడు గుండెలో గాభరాగా వుంటుంది. మా డాక్టరు సలహామీద రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియ నేర్చుకోవాలని వచ్చాను" అన్నాడు. "నీకిప్పుడు అంత సమస్యలేమున్నాయి? డబ్బుకు కొదవలేదు. అర్థం చేసుకునే అర్ధాంగి, ఆణిముత్యాల్లాంటి అబ్బాయిలిద్దరున్నారు" అన్నాను.

"అదే... అదే! ఇప్పుడు అసలు చిక్కంతా అబ్బాయిలతో వచ్చింది. మా పెద్దవాడు ఇంజనీరింగు ఫైనలియర్ మొన్ననే పూర్తయింది. వాడికి

కావలసినవన్నీ సమకూర్చాను. ప్రతి సంవత్సరం పాసవుతున్నానని చెబుతున్నాడు. మొన్నీ మధ్య తెలిసిందేమిటంటే, వాడు ఫస్టియర్‌నుంచీ ఫెయిలవుతున్నాడట. ఇప్పుడు 30, 40 సబ్జక్టులున్నాయి. ఇవన్నీ ఎప్పటికి పాసవుతాడు? వాణ్ణి చూసి రెండోవాడూ అలాగే తయారవుతున్నాడు. ఇంటర్‌లోనే వాడికిద్దరు గర్ల్ ఫ్రెండ్సట. వాళ్లు ఇంటికి కూడా వస్తారట."

"మరి మీ ఆవిడ వాళ్లను అదుపు చేయలేకపోయిందా?"

"తను మాత్రం ఏం చేస్తుంది? ఆరోగ్యం కూడా సరిగ్గా లేదు. ఈ మధ్య హార్ట్ ప్రాబ్లమ్‌కూడా వచ్చింది. దాన్ని అలుసుగా తీసుకుని పిల్లలిద్దరూ పేట్రేగిపోతున్నారు.

"మరి ఇంటి విషయాల్లో నువ్వేమీ జోక్యం చేసుకోవా? పిల్లలిద్దరూ ఏం చదువుతున్నారో, ఏం చేస్తున్నారో తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత లేదా?"

"నువ్వుకూడా అలా మాట్లాడితే ఎలా? నా ఆఫీసు మీటింగులు, విదేశీ ప్రయాణాలు, స్టాఫ్ మీద కంట్రోలు, నా దగ్గర బాండ్ రాసి మధ్యలో జారిపోయిన ఇంజనీర్లమీద కేసులూ, పేపరు ప్రకటనలూ ఇవి చూసుకోమంటావా/ఇంటిదగ్గర కులాసా చేసుకోమంటావా?" చికాగ్గా అన్నాడు.

"అవీ, ఇవీ అన్నీ చేసుకోవచ్చు. ప్లానింగ్ అంటే ఆఫీసే కాదు, ఇంటి విషయాలూ, వారి చదువులూ, ఆరోగ్యాలూ, అడపాదడపా అవసరమైతే చెక్కింగులూకూడా చెయ్యాలి. పిల్లలు కాలేజీకి వెళ్తున్నారా, లేదా; వాళ్ల ఫ్రెండ్స్ ఎవరు; వాళ్లకు మార్కులు ఎలా వస్తున్నాయి వంటి చిన్న చిన్న పనులు చూడాలి. చూడటానికి ఆసక్తి లేకపోయినా చూసినట్లు నటించాలి. దాంతో వాళ్లలో భయం, బాధ్యతా వుంటాయి."

"అవుననుకో. కానీ టైమేదీ? పొద్దున్న ఎనిమిదింటికి వెళ్లి రాత్రి పదింటికి ఇంటికి చేరతాను. ఒక సెలవూ లేదూ, సరదా లేదు. చివరికి మా ఆవిణ్ణి డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకెళ్లటానికి కూడా టైమ్‌లేదు. అంతెందుకు? నెలరోజుల్లో అమెరికా వెళ్లాలి. అక్కడేదైనా జరిగితే పట్టించుకునేవాడే వుండడు. ఇవన్నీ తలుచుకుంటూంటే పిచ్చెక్కిపోతూంది."

"దీనికంతటికీ కారణం ఎవరంటావ్? అక్షరాలా నువ్వే! నీ వ్యాపారం, నీ లాభాలూ, నీ పలుకుబడీ, నీ షేర్ మార్కెట్లూ... ఎంతసేపూ ఇవేనా? నీకూ, నీ కుటుంబానికీ కొంచెమైనా సమయమివ్వవా? నీ శరీరం అందించే 'బాడీ సిగ్నల్స్'ను కూడా గౌరవించకపోతే చివరికి చిక్కుల్లో పడతావు. వారానికి కనీసం ఒక పూట, నీ మీదే ఆధారపడ్డ నీ కుటుంబసభ్యులకు కేటాయించు. ఆ సమయంలో నువ్వు పొందే తృప్తివల్ల డబ్బు రాకపోవచ్చు. కానీ ఆ తృప్తి

నీ వ్యాపారానికి పెట్టుబడిగా సహాయపడుతుందని మరిచిపోకు!"

"అయితే నన్నేం చెయ్యమంటావ్? ఇటు ఇల్లూ, అటు ఆఫీసూ రెండూ ఎలా మేనేజ్ చెయ్యాలి?"

"చెప్తా విను. స్టీఫెన్ కేవే అనే వ్యక్తి నీలాంటి వారి కోసం 'ఫస్ట్ థింగ్స్ ఫస్ట్' అనే పుస్తకం రాశాడు. అది చదివి ఆచరిస్తే, నువ్వు ఇంకో పది ఆఫీసులుకూడా చూడగలవు. పిల్లలనూ తీర్చి దిద్దగలవు" అని చెప్పి ఆ సూత్రం చెప్పాను. మీరుకూడా ఈ సూత్రాన్ని పాటించి మానసిక విశ్రాంతిని పొందండి.

	అతిముఖ్యం:	ముఖ్యం:
అత్యవసరం:	1. 1. ప్రమాదాలు 2. తీవ్ర అనారోగ్యం 3. ఫైనల్ పరీక్షలు 4. డెడ్ లైన్స్ 5. విషమ పరిస్థితులు 6. ప్రణాళికల అమలు	2. 1. ప్లానింగ్ 2. ఆరోగ్య పరీక్షలు 3. రోజూ చదవటం 4. స్టాఫ్‌తో మీటింగులు 5. ప్రమాద నివారణ చిట్కాలు 6. ప్రణాళికలపై చర్చలు
అవసరం:	3. 1. కుటుంబంతో కాసేపు 2. వ్యక్తిత్వవికాస శిక్షణ 3. ఆఫీసు మీటింగులు 4. భవిష్య ప్రణాళికలు 5. పబ్లిక్ రిలేషన్స్ 6. ముఖ్యమైన ఫోనులు	4. 1. టీవీ, సినిమాలు 2. స్నేహితులతో పిచ్చాపాటీ 3. బంధువులకు లేఖలు/ఫోనులు కాలక్షేపంకోసం కబుర్లు 5. సాంస్కృతిక సమావేశాలు 6. పుస్తక పఠనం/హాబీలు

మొదటి కోవకు సంబంధించినవి అతిముఖ్యం, అత్యవసరం. రెండో కోవవి అత్యవసరమే కాని, అతిముఖ్యం కాదు. కానీ అవి ముఖ్యమైనవి. మూడు, అతిముఖ్యం, అవసరం, చివరగా అవసరం, ముఖ్యం అంటే అంత అర్జెంటు, అంత ఇంపార్టెంటూ కావు. ఇలా పనులను విభజించుకుంటే, విజయం మనదే!

లొలిటా కాంప్లెక్స్

"నాదొక చిత్రమైన సమస్య" అంటూ కూర్చున్నాడు అరవై ఏళ్ల ఓ ఆసామీ. కూర్చుంటూ గదిలో అటూ ఇటూ చూశాడు.

"ఫరవాలేదు, చెప్పండి. ఇక్కడ ఎవరూ వినడానికి అవకాశం లేదు" అన్నాను.

"చెప్పిన తరువాత నా గురించి మీరు చెడుగా అనుకోరు కదా?" అనుమానంగా అడిగాడు.

"ఎందుకనుకుంటాను? పైగా మీరు చెప్పబోయే సమస్య మీకు కొత్త కావచ్చు కానీ, ఇంతకుముందు ఇదే సమస్యతో బాధ పడినవాళ్లు ఎందరో వుండి వుంటారు. ఆ విషయం సైకాలజిస్టుకు ఎరుక".

"సమస్య మరీ తీవ్రమైనది కాదు కానీ, నేను జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే తీవ్రం కావచ్చు. లేదా కాకపోవచ్చు."

"అంటే?"

"నేనొక విచిత్రమైన పరిస్థితిలో ఇరుక్కున్నాను. రిటైర్ అయి రెండేళ్లయింది. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. అందరి పెళ్లిళ్లూ అయ్యాయి. పిల్లా పాపలతో వున్నారు. నేనూ, మా ఆవిడా సొంత ఇంట్లో హాయిగా వుంటున్నాం. మా ఇంట్లో పై పోర్షన్‌లో పెద్దబ్బాయి వుంటున్నాడు. ఈ మధ్య మా ఆవిడ దగ్గరి బంధువులు రైలు ఆక్సిడెంట్‌లో మరణించారు. వాళ్లింట్లో మిగిలింది ఒకే ఒక అమ్మాయి. తల్లీ, తండ్రీ మరణించటంతో జాలిపడి మేము ఆ అమ్మాయి ఆలనా పాలనా చూడాలని మా ఇంట్లో పెట్టుకున్నాం. ఆ అమ్మాయికి పదహారేళ్లుంటాయి... నేను చెప్తున్నది విని నన్ను అసహ్యించుకోరు కదా...?" అంటూ ఆగాడు.

"అసహ్యించుకుంటే నేను ఈ వృత్తికి పనికిరాను. మీరేం సిగ్గు పడకండి, చెప్పండి" అన్నాను.

"ఈ అమ్మాయి మా కుటుంబంలో తొందరగానే కలిసిపోయింది. తల్లిదండ్రులు పోయారనే బాధను మేమంతా చాలావరకు తగ్గించగలిగాం. ఇదంతా జరిగి ఆరు నెల్లయింది. అయితే ఈ మధ్య అమ్మాయి నా పట్ల విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తూంది. ఆమె ప్రవర్తన నాకేమీ అర్థం కావటంలేదు. ఈ వయసులో నాకు పెద్ద సమస్య వచ్చి పట్టుకుంది" అంటూ తల పట్టుకున్నాడు.

"అంటే మీతో మరీ చనువుగా ప్రవర్తిస్తుందా?"

"కరెక్ట్. ఎలా ఊహించారు?"

"దాందేముంది? మీరు తండ్రిలాగా అనిపించి వుంటారు. మీలో ఆమె తండ్రిని చూసుకుంటూ చనువుగా వుంటూందేమో?"

"నిజమే. నేనూ మొదట్లో అలాగే అనుకున్నాను. కానీ ఈ మధ్య ఎవరూ లేకుండా చూసి నా దగ్గరికి వచ్చి నేను అందంగా వున్నానా? అని అడిగింది. నేను మొదట్లో బిత్తరపోయాను. తరువాత తేరుకుని చెప్పాను, 'థ్యాంక్స్' అని వెళ్లిపోయింది. అలాగే నాకు కాఫీ ఇస్తూ నెమ్మదిగా 'ఐ లవ్ యూ' అనటం, నేను బట్టలు మార్చుకుంటుంటే చూడడం, నా బట్టలు ఉతకడం, నాకు భోజనం వడ్డించడం... ఇలా ప్రతి విషయంలోనూ నన్ను ప్రత్యేకంగా చూస్తూంది..." అంటూ ఆగాడు. ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగాడు.

"ఇవి సహజంగా ప్రతి ఇంట్లోనూ జరిగేవే. కానీ, మనం అన్వయించు కునే పద్ధతిని బట్టి వుంటుంది."

"అదే అదే! అసలు విషయానికొస్తున్నాను. ఈ మధ్య మా ఆవిడ పూజలో నిమగ్నమై వుండగా, ఆ అమ్మాయి నా దగ్గరకొచ్చి 'బ్రా హుక్స్ బిగిసిపోయాయి. విప్పండి' అంది. నేను యాంత్రికంగా విప్పాను. తరువాత నన్ను గబుక్కున బుగ్గమీద ముద్దు పెట్టుకుని వెళ్లిపోయింది. అప్పటినుంచి నా బుర్ర పనిచేయటంలేదు. ఆమె చేసే ప్రతి చేష్టా నన్ను సెక్స్‌కు ప్రేరేపిస్తున్నట్లుగా వుంది. నాకేం చెయ్యాలో తెలియడంలేదు. ప్రొసీడ్ అయితే ప్రమాదం రావొచ్చు. అవకపోతే ఆమెను నిరుత్సాహపరుస్తున్నానేమోనని బాధగా వుంది."

"మీకు వయసు వచ్చినా ఇంకా మనసు మారలేదు. మీలో ఒక స్వార్థపరుడు కూడా వున్నాడు. మీ వయసులో నాలుగోవంతు వయస్సున్న పిల్లమీద మీకీ ఆలోచన రావటం భావ్యమా?"

"అదిగో! మీరు నన్ను అపార్థం చేసుకుంటున్నారు. ఆమే నన్ను రెచ్చగొడుతూంది-నా తప్పేం లేదు."

"కరెక్టే. ఆమె రెచ్చగొట్టినా మీరు తప్పు చేయకూడదు. ఆ అమ్మాయి 'లొలిటా కాంప్లెక్స్' అనే రుగ్మతతో బాధపడుతూంది. ఆ సమస్య వున్నవారు తమకన్నా పెద్ద వయసుగల పురుషులతో సాంగత్యం పెంచుకుంటారు. సంప్రదాయం, కట్టుబాట్లు, క్రమశిక్షణగల కుటుంబాల్లోని పిల్లలెవరూ ఈ కాంప్లెక్స్‌కు గురికారు. కానీ తల్లిదండ్రుల ప్రేమను అనుభవించలేని అమ్మాయిలూ, తాగుబోతులు, తిరుగుబోతులున్న కుటుంబంలోని అమ్మాయిలూ, తండ్రి లేదా ఆయన రూపురేఖలున్న వ్యక్తిని తండ్రిగా భావించి,

అతనికి మరింత దగ్గర కావటానికీ సెక్స్‌లోకూడా పాల్గొనటానికీ సిద్ధపడతారు."

"అంటే ఆ విధంగా అతన్ని రెచ్చగొట్టటం కాదంటారా?"

"తప్పు తప్పు! తన అభద్రతా భావాన్ని దూరం చేసుకోవటానికి తెలియక చేసిన చర్యలను మీరు రెచ్చగొడుతున్నట్లుగా భావించకూడదు. పైగా ఆ వయసులో సెక్స్ గురించి ఆమెకు ఏ మాత్రం అవగాహనకూడా వుండదు. ఒకవేళ అతను, ధైర్యంచేసి సెక్స్ చేయటానికి ప్రయత్నిస్తే భయంతో అరిచి, నానా గందరగోళం చేయవచ్చు. మనం పేపర్లలో చదివే వృద్ధులు రేప్‌చేసే సంఘటనల్లో కనీసం అరవైశాతం ఈ కోవకు చెందినవే! అటువంటి సందర్భాల్లో ఆ వ్యక్తి 'నా తప్పేం లేదు, ఆమే నన్ను ప్రోత్సహించింది' అని చెప్పినా చెప్పుదెబ్బలు తప్పవు!"

"అయితే ఇలాంటి సమయంలో నాలాంటి వాళ్లు ఏం చేయాలంటారు?"

"ఆమెలోని అభద్రతా భావాన్ని పోగొట్టాలి. కన్నకూతురికన్నా ప్రాణంగా చూసుకుంటానని అభయం ఇవ్వాలి. ఆమెలో ధైర్యం పెంచాలి. ఒకవేళ ఆమె సెక్స్‌పరమైన మాటలు మాట్లాడినా, ప్రవర్తించినా, మీ వయసును దృష్టిలో పెట్టుకుని, నిస్వార్థంగా, మళ్లీ చెప్తున్నా నిస్వార్థంగా ఆమెను హెచ్చరించాలి. అలాగే ఆమె ప్రవర్తించే తీరులో తప్పులు పట్టకూడదు. మీ అమ్మాయి ఆ స్థానంలో వుంటే ఎలా ప్రవర్తిస్తారో, అక్షరాలా అలాగే ప్రవర్తించాలి. అంతేకాని ఇలా టెన్షన్‌కు లోనై సమస్యలు సృష్టించుకోకూడదు."

"నిజమే. నాలో ఏ మూలో స్వార్థం వుండబట్టే నాకీ ఆలోచన వచ్చింది. నా అదృష్టం బావుండి ప్రాసీడవ్వలేదు. క్షణికావేశంలో అలా చేసుంటే నా కుటుంబ సభ్యులందరూ ఈ పాటికి నన్ను ఛీ కొట్టివుండేవారు. థాంక్స్!" అంటూ లేచాడు.

భర్తలకు కౌన్సిలింగ్

"చాదస్తపు భార్యలను బాగుచేయటానికి మీవద్ద ఏమైనా చిట్కా లుంటాయా?" అని ఒక పెళ్లి సందర్భంలో కలిసినప్పుడు ఓ మిత్రుడడిగాడు.

"చాదస్తం అంటే ఏ విధమైనదీ! మడీ, తడీ, ఆచారాలా? మరోవిధమైన అలవాట్లా?" అని అడిగాను.

"దాన్ని చాదస్తం అంటారో కాదో తెలీదు. ఆమె షాపింగ్ చేసినప్పుడు ప్రతి వస్తువునూ నిశితంగా పరిశీలిస్తుంది. వాషింగ్ పౌడరుందనుకోండి, ఏదైతేనేం, ఏ కంపెనీ అయితేనేం? ఆ ప్యాకెట్లనూ, వాటిమీద ముద్రించిన వివరాలనూ చదువుతుంది. షాపువాళ్లు చూసి నవ్వుకుంటూంటారు. పక్కనేవున్న నాకు చచ్చేంత సిగ్గుగా వుంటుంది. అలాగే పప్పులూ, సబ్బులూ, మందులూ-ఏవి కొనాలన్నా సెలెక్షన్‌కు చాలా సమయం పడుతుంది. బట్టలు కొనడానికి వెళ్తే తెల్లారిపోతుంది. ఆమె సెలెక్షన్ చేయడం చూస్తుంటే ఆమెకు 'అబ్సెషన్స్' వున్నాయనిపిస్తూంది."

"'అబ్సెషన్స్' అంటే మీ ఉద్దేశంలో ఏవి?"

"ఏముంది? ఈ సెలెక్షన్లు అబ్సెషన్లే కదా?"

"కాదు. చేసిన పనినే మళ్లీ మళ్లీ చేయాలనిపించటం, పదే పదే చేతులూ, కాళ్లూ కడుక్కోవటం, అన్నీ అతిశుభ్రంగా వుంచాలనిపించటం, అతిభక్తి... ఇవి అబ్సెషన్స్. అవి మళ్లీ చెయ్యకపోతే ఏదో అయిపోతుందనీ, తమకేదో హాని జరుగుతుందనీ, కుటుంబసభ్యులకు ఏదో ప్రమాదం జరుగుతుందనీ భయపడి వారలా చేస్తారు. దానికి కారణం అభద్రతా భావమే. ఇప్పుడు మీ ఆవిడకూడా అలాగే వస్తువులను కొనేటప్పుడు, వొకే వస్తువును మళ్లీ మళ్లీ పట్టుకోవటం లాంటివి చేస్తూంటారా?"

"ఛ! ఛ! అలా కాదు... ఒకే వస్తువును పదేపదే పట్టుకోదు. వేరే వెరైటీలను పరీక్షిస్తుంది. చిన్న షాపింగ్‌కు వెళ్లినా గంట పడుతుంది. నెల సరుకులు కొనటానికి వెళ్తే ఐదారుగంటలు తప్పదు!"

"అంటే ఆమె కొనే ప్రతి వస్తువునూ జాగ్రత్తగా పరీక్షించి, నమ్మకం కలిగిన తరువాతే కదా కొంటుంది! దానివల్ల మీకే మంచిది కదా!"

"నా బొంద! మార్కెట్లో సరుకులన్నీ వొకటే, బ్రాండ్లు మారతాయి."

"మీరేమనుకోనంటే మిమ్మల్ని ఒక ప్రశ్న అడుగుతాను. మీది లవ్ మేరేజా? అరేంజ్ డా?"

"లవ్ మేరేజే."

"మీ ఇద్దరి పరిచయం ఎక్కడ జరిగింది?"

"ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో చదువుకుంటున్నప్పుడు."

"ఆమె ఇంజనీరింగ్ చదివేటప్పుడు మీలాంటి అబ్బాయిలను చాలా మందిని చూసే వుంటుంది. వాళ్ల గుణగణాలనుకూడా నిశితంగా పరీక్షించే వుంటుంది. చివరికి ఆమెకు మీరే బెస్టు అని నమ్మకం కలిగిన తర్వాత, మిమ్మల్ని ఓకే అంది. అంటే మీరు మంచి మొగుడా? కాదా?"

"మంచివాడిని కాబట్టే ఇంతవరకూ నెట్టుకొచ్చాను."

"వెరీ గుడ్! ఆమె సెలెక్షన్ మంచిదంటారా? కాదా?"

"మీరు మేజిక్కులూ, లాజిక్కులతో చివరికి నేను నోరు మూసుకునేలా చేస్తున్నారు. అసలు సంగతి తేల్చలేదు."

"ఇందులో అసలూ, సిసలూ ఏదీ లేదు. మీ శ్రీమతిగారు ఏ పని చేసినా, ఏ వస్తువు కొన్నా, ప్రతిదాన్నీ నిశితంగా పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఆమె చదువు, వివాహం, పిల్లలు, వారి చదువులూ... ఇలా ప్రతివిషయంలో ఆమె అంత శ్రద్ధ చూపుతున్నందుకు మీరు ఆమెను అభినందించాలి. ఏమంటారు?"

"ఇంకేమంటాను? అయినా ఈ పెళ్లి హడావుడిలో ఇదంతా ఎందుకు, నేను మీ క్లినిక్కువచ్చి మాట్లాడుతాను" అన్నాడు.

"శుభం!" అంటూ జనంలో చేరాను.

మర్నాడే క్లినిక్కు వచ్చాడు. తన కథంతా చెప్పాడు. తన భార్య గురించీ, ఆమె సూక్ష్మ పరిశీలన గురించీ పదేపదే చెప్పాడు. కొన్ని కొన్నిసార్లు చాలా సిల్లీగా అనిపించినా, అతను సీరియస్‌గా తీసుకోవటం ఆశ్చర్యమనిపించింది. ఉదాహరణకు, అతని మీసాలను ట్రిమ్ చేసుకోమనీ, గడ్డం బాగా గీసుకోమనీ, ఇస్త్రీ బట్టలు వేసుకోమనీ–ఇలాంటి విషయాల్లోకూడా ఆమె సలహాలివ్వటం భరించలేకపోతున్నానని వాపోయాడు.

"ఆమె ఏది చెప్పినా, ఏది చేసినా మీ మంచికే కదా! ఆమె చెప్పిందని కోపం తెచ్చుకోకుండా, చెప్పిన దాంట్లో మంచిని ఎందుకు గుర్తించరు? మీ విషయంలో ఇంకా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నందుకు మీరు ఆమెకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. కానీ ఆడది చెప్పిందనే పురుషాహంకారంతో మీరు చికాకు పడుతున్నారు. పోనీ, ఆమె మీ విషయంలో ఏదీ పట్టించుకోకుండా వుండేలా ఆమెకు సజెషన్లు ఇమ్మంటే ఇస్తాను. మీకు అంగీకారమైతే రేపే తీసుకురండి."

"ఆహా. అలా కాదు... అలా వద్దు. ఇంతవరకూ వచ్చాక, ఆమె

పట్టించుకోకపోతే నేను గందరగోళంలో పడిపోతాను. ఆఫీసుకు వెళ్లేముందు, నా రీడింగ్ గ్లాసులూ, పర్సూ, విజిటింగ్ కార్డ్స్, జేబురుమాలూ, దువ్వెనా, పెన్నూ-అన్నీ అందిస్తుంది. ఆమె ఒక్కరోజు వాళ్లమ్మ గారింటికి వెళ్తే చాలు, నేను కనీసం మూడు, నాలుగు వస్తువులు మరిచిపోతాను. ఒకసారి పర్సు లేకుండా వెళ్లాను. హోటల్లో భోజనం చేశాక గుర్తొచ్చింది. ఆ బాధలు ఎవరికి చెప్పుకోను?"

"ఇంతకూ మీరనేదేమిటో నాకు అర్థం కావటంలేదు. ఆమెలో మీరు ఎటువంటి మార్పును కోరుకుంటున్నారు?"

అతను సమాధానంకోసం ఆలోచిస్తున్నాడు.

"ఓకే! అసలు సమస్యంతా మీతోనే వచ్చింది. ఆమె లేకుండా మీరుండలేరు. కానీ ఆమెమీద ఆధారపడుతున్నట్లుగా ఆమెకు తెలియకూడదు. మగవాడిననే అహంతో ఆమెమీద అధికారం చెలాయించాలనే ఆలోచన రావటం, అది ఆచరణలో పెట్టలేకపోవటం... మీలోని అహాన్ని మరీ పెంచాయి. నా మా ివిని ఈనాటినుంచి ఆమెలోని మంచి గుణాలను గుర్తించటం ప్రారంభించండి. ఆపైన మీలోని లోపాలను కూడా నిర్మొహమాటంగా గుర్తించండి."

"నిజమే! ఆమె నా కోసం, నా మేలుకోసం చేస్తున్న పనులను ఏనాడూ అభినందించలేదు. మరి నేనెందుకలా ప్రవర్తించానో నాకు అర్థం కావటంలేదు. మీ మాటలు విన్నాక ఆలోచిస్తే, నేను ఆమెను అపార్థం చేసుకున్నానని అనిపిస్తుంది."

"ఏం ఫరవాలేదు. ఈరోజు నుంచి నేను చెప్పినట్లు ప్రవర్తించండి. అవసరమైతే నటించండి. మీ ఇద్దరి మధ్యా అనురాగం, ఆప్యాయతా, అడ్జస్ట్‌మెంట్ పెరుగుతాయి. మీరిద్దరూ గ్రహాంతరవాసుల్లా వుండకండి" అని పన్నెండు సలహాలిచ్చాను.

1. ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి రాగానే, ఆమెను పలకరించండి-ఆమె ఎక్కడున్నా సరే.
2. ఆమె మాట్లాడుతున్నప్పుడు శ్రద్ధగా వినండి. టీవీ చూస్తూ వినకండి.
3. మీ ఆఫీసు గొడవలు చెప్పకండి.
4. బాగా అలసిపోయినట్లున్నావేమిటి?-అని ఆరోగ్యం గురించి వాకబు చెయ్యండి.
5. ఆమె పుట్టినరోజు గుర్తుంచుకుని గ్రీటింగ్స్ చెప్పండి. వీలైతే గిఫ్ట్ ఇవ్వండి.
6. ఆమె ఫోటోను పర్సులో వుంచుకోండి.

7. మీరు చేయగలిగే ఇంటిపనులూ, మీ పనులూ మీరే చేసుకోండి.
8. సాయంకాలాలు ఎక్కువ పనివుంటే ఆలస్యంగా వస్తానని ముందే చెప్పండి. ఇంటికొచ్చేటప్పుడు ఐస్‌క్రీం లాంటివి తీసుకువెళ్లండి.
9. వారానికోసారి సరదాగా ఏదో ఒక రెస్టారెంటుకు లేదా సినిమాకు తీసుకెళ్లండి.
10. రోజూ ఉదయం లేచినప్పుడు విష్ చెయ్యండి.
11. ఆమెచేసే వంటలు బాగున్నప్పుడు చెప్పండి. బాగా లేకపోతే 'నువ్వు చేసినట్లు లేవు' అనండి.
12. చివరగా అందరూ కలిసి వారానికి కనీసం నాలుగుసార్లు భోజనం చేయండి.

"థాంక్స్!" అని లేచి వెళ్లాడు. వారిది ఇప్పుడో ఆదర్శకుటుంబం అని చెప్పనక్కరలేదనుకుంటా.

ప్లాసిబో-నోసిబో

డాక్టరు యిచ్చే మందుకన్నా మాట్లాడే మాటలవల్ల చికిత్స త్వరగా అవుతుందనేది నగ్నసత్యం. అంటే చికిత్సలో డాక్టరు పాత్రకూడా వుంది. డాక్టరుమీద నమ్మకం లేకపోతే ఎంత మంచి మందు వేసుకున్నా పనిచేయకపోవచ్చు. మనం నమ్మే డాక్టరు ఏ మందు యిచ్చినా సత్వరం కోలుకోవటం మనమంతా చూస్తున్నదే. ఆయన కలిపియిచ్చిన ఎర్రరంగు నీళ్లమందు తాగినా, డిస్టిల్డ్ వాటర్‌తో ఇంజక్షన్ యిచ్చినా క్షణాల్లో జబ్బు మాయమైపోవటం ఖాయం!

ఇప్పటికీ పల్లె ప్రజల్లో మాత్రకన్నా సూదిమందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుందనే దృఢ విశ్వాసం వుంది. నా చిన్నతనంలో మా యింట్లో ఎవరికి జ్వరం వచ్చినా డాక్టర్ వాలయ్యపంతులు అనే వైద్యుడు 'కార్మినేటివ్ మిక్చర్' యిచ్చేవారు. అది క్షణాల్లో పనిచేసేది. "అది ఒకే మందు, అన్ని జబ్బులకూ ఎలా పనిచేస్తుంది?" అని నేను ఒకసారి అడిగితే "అదంతే!" అన్నారు. అంతే, అదలాగే పనిచేసేది. ఆయన మీదగల విశ్వాసం, మందు మీదికికూడా బదిలీ అయ్యేది. దీన్ని 'ప్లాసిబో (placebo) ఎఫెక్ట్' అంటారు.

ప్లాసిబో అంటే లాటిన్ భాషలో 'ఐ విల్ ప్లీజ్' అని అర్థం. అంటే డాక్టరుమీద నమ్మకంగా పేషెంట్ సంతోషంగా వుండడం లేదా పేషెంట్ ఆనందంగా వుండటానికి డాక్టరు నమ్మకంగా మాట్లాడటం, పేషెంటు ఆనందంకోసం డాక్టరు రంగు నీళ్లే కాదు, రంగురాళ్లిచ్చి తలకింద పెట్టుకుని పడుకోమని చెప్పినా చాలు, జబ్బు నయమవటం ఖాయం. పల్లెల్లో డాక్టర్లిచ్చే మాత్రల్లో అధికశాతం ప్లాసిబో మాత్రలే. అంటే వాటిల్లో ప్రమాదకరమైన పదార్థం ఏమీ వుండదు. వేసుకున్నా నిజానికి ఫలితమూ వుండదు. కానీ డాక్టరుమీద నమ్మకంతో తమలో సైకలాజికల్‌గా వున్న రుగ్మతను పోగొట్టుకుంటారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఒక దశలో మందుల కంపెనీ వారికి ప్రతి మూడు నిద్రమాత్రల్లో ఒకటి 'డమ్మీ పిల్' వుండాలని ఆదేశించింది. అంటే ఆ టాబ్లెట్లన్నీ ఒకే ప్యాకింగ్‌లో వుంటాయి. ఏది నిజమైనదో, ఏది డమ్మీయో తెలీదు. టాబ్లెట్ వేసుకున్నామనే తృప్తితో నిద్రలోకి జారుకుంటారు. అయితే ఇప్పటి పరిస్థితి వేరు.

ప్రాచీన కాలంలో కూడా ప్లాసిబో మూలికలూ, తైలాల వైద్యంతోపాటు

పూర్వం ప్లాసిబో చిట్కాలుకూడా వుండేవి. మూలికల వైద్యం, ఆయుర్వేదం విషయంలో ఎటువంటి అనుమానమూ లేదు. అవి ఆనాడే కాదు, ఈనాటికీ ప్రామాణికమే. కానీ వాటిపైన విశ్వాసం కలిగించటానికి ఆ రోజుల్లో కొందదొరలు, తలనొప్పి వస్తే తల కింద సింహం మోకాలి ఎముక పెట్టుకుని పడుకోమనీ, భయం కలిగితే సింహం జూలులోని వెంట్రుక చేతికి కట్టుకోమనీ, ఇంట్లోవారి ఆరోగ్యానికి గబ్బిలం రక్తం గుమ్మమీద చల్లాలనీ, ఇంటి వెనుక ఒక ఇనుపకడ్డీని పాతడం, ఇంటి ముందు దిష్టిబొమ్మలు పెట్టటం చేసేవారు. ఇలాంటివన్నీ ప్లాసిబో ఎఫెక్ట్‌లోకే వస్తాయనేది నిర్వివాదాంశం.

ఈ కాలంలో కూడా మాంత్రికులూ, తాంత్రికులూ యిచ్చే తావీజులూ, కట్టే తాళ్లూ, మెళ్లో దండలూ - అన్నీ ప్లాసిబోలాగా పనిచేస్తాయని అంటారు సైకాలజిస్టులు. అలా అంటే మండిపడే ప్రజలూ వున్నారు. కానీ అది వాస్తవం అని నా అనుభవంలో కూడా తేలింది. నేను హాబీగా మేజిక్కులు ప్రదర్శించి నప్పుడు, కొందరు నన్ను అతీంద్రియశక్తి వున్నవ్యక్తిగా భావించి, తావీజులు అడుగుతుంటారు. గతంలో వారి మాట కాదనలేక యిచ్చేవాడినికూడా. అవి వాళ్లకు అద్భుతమైన రక్షరేకుల్లా పనిచేశాయని తరువాత తెలిసింది. అయితే ఈ ప్రక్రియను సైకాలజీలో “ఏంకరింగ్” (Anchoring) అంటారు. అంటే తావీజు వుంటే తమకు రక్ష కలుగుతుందనే నమ్మకం మాత్రమే వారిని రక్షిస్తుంది తప్ప, ఆ రేకు ముక్క కాదని గ్రహించాలి. అయితే అమాయకులైన ప్రజలను మోసం చేసి, డబ్బు సంపాదించే దొంగ మాంత్రికులా, మోళీవాలాల మెడలు వంచి, వారూ కష్టపడి పనిచేసేలా చెయ్యాలంటే, వారికి దూరంగా వుండటమే బెస్టు. అయితే నిస్వార్థంగా ప్రేమతో, డబ్బునాశించకుండా యిచ్చేవారు ఈ కోవలోకి రారు. అంటే వారిచ్చే తావీజులో మహిమ వుంటుందని కాదు, వారి మాటల్లోనే కౌన్సిలింగ్ వుంటుంది. తావీజులో ప్లాసిబో వుంటుంది.

వైద్యుడుకూడా చికిత్సలో భాగస్థుడే!

మనకు వైద్యం చేసే డాక్టర్లు మాట్లాడే మాటలు ఎంతో అర్థవంతంగా, ధైర్యం చెప్పేలా వుండాలి. నా చిన్నతనంలో ఒకసారి పిప్పిపన్ను కట్టించుకోవటానికి డెంటిస్టు దగ్గరికి వెళ్లాను. ఆయన పన్ను పీకుతూ, “నీకు నొప్పి బాగా వుంటుంది. భరించలేని బాధ వస్తే చెప్పు” అన్నాడు. ఆయన అన్న మాటల్లో ‘భరించలేని బాధ’ అనేది నాలో టెన్షన్ కలిగించింది. ఆయన నోరు తెరవమనేసరికి భయపడిపోయాను. మళ్లీ వస్తానని యింటికొచ్చేశాను. మరో డెంటిస్టు దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు ఆయన “నీకేం ఫరవాలేదు. నువ్వు

ఎప్పుడు ఆపమంటే అప్పుడు ఆపుతాను" అని పని మొదలుపెట్టి క్షణాల్లో ఆ పంటిని పీకేశాడు. నిజానికి ఇద్దరు డాక్టర్లూ చేసే పని ఒకటే. మొదటి డాక్టరుకన్నా రెండవ డాక్టరు మాటలు ప్లాసిబోలాగా పనిచేశాయి.

నోసిబో (Nocebo)

ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని వేధిస్తున్న సమస్య 'నోసిబో' ఇది ప్లాసిబోకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనది. ప్లాసిబోవల్ల జబ్బులు నయం కావడం, ధైర్యం కలగడం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగితే; నోసిబోవల్ల ఆరోగ్యంగా వున్నవారు సైతం క్షణాల్లో అనారోగ్యం పాలవుతారు. 1987లో అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా -మోంటరీ పార్క్‌లో జరిగిన ఒక ఫుట్‌బాల్ ఆటలో ఇద్దరు ఆటగాళ్లు అకస్మాత్తుగా అస్వస్థులయ్యారు. వారిని పరీక్షించిన డాక్టరు, వారిద్దరూ తాగిన కూల్ డ్రింక్ నిలవ సరుకనీ, అతివిషపూరితమైనదనీ అన్నాడు. మరుక్షణం, ఆర్గనైజర్స్ ఆ విషయాన్ని మైకులద్వారా ప్రకటించి, అక్కడి స్టాండులో వుంచిన డిస్‌పెన్సింగ్ మెషిన్లలోని కూల్‌డ్రింక్ తాగవద్దని హెచ్చరించారు. అయితే అప్పటికే దాన్ని తాగినవారు ఆ స్టేడియంలో వేలాదిమంది వున్నారు. మరుక్షణం మూడు వందలకు పైచిలుకుమంది గాలరీలోనుంచి కూలబడిపోయారు. కొందరు భయంతో అరుపులూ, పెడబొబ్బలూ పెట్టారు. కొందరు పెద్ద పెద్ద వాంతులు చేసుకున్నారు. మ్యాచ్ అర్థంతరంగా ఆగిపోయింది. రాష్ట్రంలోని అంబులెన్సులన్నీ వచ్చి వారిని వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చేర్పించాయి. మర్నాటికి ఎనిమిదిమంది మరణించారు. ఎందరికో పరిస్థితి విషమంగా మారింది. ఆ సమయంలో ఒక నగ్నసత్యం బయటపడింది. అదేమిటంటే అక్కడ అమ్మిన కూల్‌డ్రింక్‌లో ఎటువంటి లోపమూలేదు. అస్వస్థతగావున్న ఆటగాళ్లిద్దరూ తిన్న ఆహారం మంచిది కాదట!

ఈనాడు కొన్ని ఆసుపత్రుల ప్రకటనలు గమనిస్తుంటే ఏ జబ్బూ లేనివారిక్కూడా, ఏదో జబ్బుందనే అనుమానం నోసిబో కలిగిస్తుంది. అమెరికాలో ఒక ఫైవ్‌స్టార్ హాస్పిటల్‌వారు పత్రికలో ఒక ప్రకటన యిచ్చారు. "మీరు ప్రేమించే కుటుంబసభ్యులు అందరూ బావుండాలి. ఎప్పుడు ఏ జబ్బు వస్తుందో తెలీదు. మీకు గుండె జబ్బు రావచ్చు. మీ చిన్నారి అబ్బాయికి ఫిట్స్ రావచ్చు. మీ బంగారుతల్లిలాంటి పాపకు ఆకస్మాత్తుగా కిడ్నీ పాడై పోవచ్చు. కాబట్టి కంప్లీట్ మెడికల్ చెకప్ చేసుకోండి".

ఆ ప్రకటన చూడగానే వేలాదిమంది భయపడిపోయి పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. అప్పుడు ఒక జర్నలిస్టు- కోర్టులో ఆ ఆసుపత్రివారు

'ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిలింగ్' చేశారని కేసు పడేశాడు. కోర్టువారు ఆ ఆసుపత్రికి వచ్చిన 100 కేసులు పరిశీలించారు. వారిలో 95 శాతం మందికి ఏ సమస్యా లేదు. చివరికి ఆసుపత్రివారికి తగిన శిక్ష విధించారు. కాబట్టి మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలి. ప్రతి చిన్న జబ్బుకూ స్పెషలిస్టు దగ్గరికి పరుగెత్తకండి. అవసరమైతే ఎలాగూ తప్పదు! ప్లాసిబో నమ్మినా ఫరవాలేదు, నోసిబోతో అన్నీ నష్టాలే!

థాట్ ఎటాక్!

20వ శతాబ్దంలో హార్ట్ ఎటాక్‌లు ఎక్కువయ్యాయి. హార్ట్ ట్రబుల్స్ పెరిగాయి. సైకాలజిస్టుల విశ్లేషణ ప్రకారం 21వ శతాబ్దంలో థాట్ ఎటాక్స్ అధికంగా ఉంటాయని తేలింది. థాట్ ట్రబుల్స్, థాట్ ప్రాబ్లెమ్స్ పెరగబోతున్నాయి. అంటే మన ఆలోచనలే మనను మంచం పట్టించగలవు. మరో కొన్ని రోజుల్లో మనం అడుగిడబోతున్న మిలినియమ్‌లో మనశ్శాంతితో ఉండే ప్రయత్నం చేద్దాం.

ఈ ప్రపంచంలో సహజంగా ప్రతి భర్త, అంటే దాదాపు 95 శాతం మంది, తాను మంచివాడిననీ, తాను చేపట్టే ప్రతిపని వెనుక ఒక మంచి దాగివుందనీ, తన మంచితనం గురించి ఏదో ఒకరోజు ఇతరులు తెలుసుకుంటారనీ భావిస్తుంటారు. ఆ ఆలోచనతో తాను అనుకున్నవి చేస్తూ, తన పద్ధతిలోనే కుటుంబసభ్యులు ఉండాలనుకుంటుంటారు... కానీ కుటుంబ సభ్యులకు తన పద్ధతులు ఇష్టమో, కాదో ఆయన పట్టించుకోడు. దానివల్ల కుటుంబంలో కలతలూ, మనశ్శాంతి లోపం, పిల్లలు ఎదురుతిరగడం, చివరికి పరిస్థితి గందరగోళంగా తయారవడం జరుగుతాయి.

ఈమధ్య మా క్లినిక్‌కు ఒక పెద్దమనిషి వచ్చాడు. తండ్రి తాతలు వ్యవసాయం చేసేవారట. ఈ వ్యక్తి ఇంజనీరింగ్ చదివి, వ్యవసాయ భూములకు పనికివచ్చే పరికరాలను తయారుచేసే పరిశ్రమ పెట్టాడు. ముగ్గురు పిల్లలు, భార్య, ఇల్లు అన్నీ ఉన్నాయి. కానీ మనశ్శాంతి లేదని వచ్చాడు.

"మనశ్శాంతి లేకపోవడం అంటే ఏ విధంగా?" అని అడిగాను.

"అంటే... నేనింత కష్టపడి పైకొచ్చాను. నన్ను మా ఇంట్లో ఎవరూ అర్థం చేసుకోవడంలేదు!" అంటూ తన మాతృభాష అయిన హిందీలో చెప్పసాగాడు. "మా నాన్న నేనంటే చిరాకుపడతాడు. మా ఆవిడ ఒక మూర్ఖురాలు. ఎంతసేపూ ఆమె తల్లిదండ్రులకు దోచిపెట్టాలని చూస్తుంది. ఇకపోతే, మా పిల్లలు... రాక్షసులు! ఒక్కరికీ క్రమశిక్షణలేదు. ఒక్కోసారి జీవితంమీద విరక్తి కలుగుతుంది. నాతో మా ఆవిడ పోట్లాడే పద్ధతి చూస్తే ఆమెను చంపి, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తోంది!"

"మీ కుటుంబసభ్యుల ప్రవర్తన మీకు నచ్చలేదంటే మీలో ఏదో లోపం ఉండిఉండవచ్చు కదా!"

"నాలో లోపమా? నేనింత కష్టపడి వారికి పెడుతున్నాను. ఒకవేళ

నాలో లోపం ఉన్నా, వారికి వేలెత్తి చూపే హక్కు లేదు. నా సంపాదనమీద బతుకుతూ నాకే నీతులు చెప్పడమా?"

"అంటే, వారికి స్వతంత్ర భావాలుండవా? మీ వరకు మీరు ఓకే అనుకుంటే ఎలా? ఎంతయినా వాళ్లూ మీ కుటుంబసభ్యులే కదా? వారికి మీ నియంతృత్వ ధోరణిపట్ల విసుగు కలగవచ్చు కదా? వారికి కూడా జీవితం మీద విరక్తి కలగచ్చు కదా, ఏమంటారు?"

"అయితే నన్నేం చెయ్యమంటారు? అందరూ కలిసి గంగలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకోమంటారా? చెప్పండి, చేస్తాం! ఈ మధ్య అటువంటి ఆలోచనలుకూడా వస్తున్నాయి!" అన్నాడు ఆవేశంగా.

"అనవసరంగా ఎగ్జయిట్ అవకండి. మీ ఆగ్రహావేశాలు మీకు అనారోగ్యాన్ని కలిగించగలవు. శాంతంగా ఆలోచించండి. అదృష్టవశాత్తూ మీకు వ్యాపారంలో, వ్యవహారాల్లో తీవ్రమైన సమస్యలు లేవు. ఎటొచ్చీ ఇంటిదగ్గర మాత్రమే అడ్జస్ట్‌మెంట్ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నాయి. అవి మీరు పరిష్కరించుకునే స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. దానికి కొంచెం ఓపిక కావాలి. అహం, ఆవేశం తగ్గాలి. ఆగ్రహం పనికిరాదు. నేను చెప్పినట్లు చేస్తే ప్రతిక్షణం ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు!" అన్నాను.

"ఏం చెయ్యమంటారు? వాళ్ల కాళ్ళు పట్టుకోమంటారా?"

"ఆ అవసరం లేదు. నేను నాలుగు రకాల స్థితులను వివరిస్తాను. ఇందులో ఏది బెటరో మీరు నిర్ణయించుకోండి.

1. నేను ఓకే, మీరు ఓకే కాదు. (I am OK you are not OK)
2. నేను ఓకే కాదు, మీరు ఓకే. (I am not OK you are OK)
3. నేను ఓకే కాదు, మీరూ ఓకే కాదు. (I am not OK you are not OK)
4. నేనూ ఓకే, మీరూ ఓకే. (I am OK you are OK)

మొదటిది– "నేను ఓకే, మీరు ఓకే కాదు!". మీరు ప్రస్తుతం ఈ స్థితిలో ఉన్నారు. మీవరకు మీరు ఓకే అనుకుంటే సరిపోదు. ఇతరులను కూడా ఓకేగా ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. వారి సమస్యలను సానుభూతితో అర్థం చేసుకోవాలి. దానికి మీరు అంత ప్రాధాన్యమివ్వరు.

రెండవది "నేను ఓకే కాదు, మీరు ఓకే!". ఈ బాపతు వ్యక్తులు ఆత్మన్యూనతాభావంతో బాధపడుతూంటారు. తాము అందంగా లేమనీ, ధనికవంశంలో పుట్టలేదనీ, తమ వెనుక గాడ్‌ఫాదర్ ఎవరూ లేరని, తమను ఇతరులు అణిచేస్తున్నారనీ, అందుచేతనే తాము పైకి ఎదగలేకపోతున్నామనీ బాధపడుతూ, ఎదుటివారిని అదృష్టవంతులుగా భావిస్తారు. బహుశా మీ

కుటుంబసభ్యులు ఈ విధంగా భావిస్తూండవచ్చు.

మూడవది "నేనూ ఓకే కాదు, మీరూ ఓకే కాదు!" మీకు ఇప్పుడు ఈ ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. నేను సంతోషంగా లేను, ఇంట్లో వాళ్లందరూ కూడా సంతోషంగా లేరు. కాబట్టి, అందరూ కలిసి గంగలో దూకుదాం అనే ఆలోచన అతిహేయమైనది. దానివల్ల ఎవరికీ లాభంలేదు. కొన్ని కుటుంబాల్లో భార్యాభర్తలు, తమ తల్లిదండ్రుల విషయంలో పోట్లాడుకుని "మీ వాళ్లింటికి నువ్వు వెళ్లొద్దు, మా వాళ్ల ఇంటికి నేను వెళ్లను. వాళ్లు మన గుమ్మం తొక్కకూడదు, మనం వాళ్ల గుమ్మం తొక్కద్దు" అనే నీచమైన నిర్ణయాలు తీసుకుని తమ పిల్లలను తాత, అమ్మమ్మల ప్రేమకు దూరం చేస్తారు. దీని ప్రభావం వారికి వృద్ధాప్యంలో కనపడుతుంది. ఇందులో సుఖపడేది ఎవరూ లేరు. వాళ్లకు ట్రీట్‌చేసే వైద్యులు తప్ప.

చివరగా "నేనూ ఓకే! మీరూ ఓకే!". ఇలా భావించేవారికి మనశ్శాంతికి కొదవలేదు. కుటుంబంలో ఉండే అందరూ ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకుని, అవసరమైతే ఒకరినొకరు క్షమించుకుని, ప్రశాంతంగా జీవనం సాగించవచ్చు. ఎదుటివారు చేసిన తప్పులను తలచుకుని తలచుకుని ఆగ్రహావేశాలు పెంచుకోవడంకన్నా, విశాల హృదయంతో వారిని మనసులోనే క్షమించానని అనుకోండి. దానివల్ల ఎంత హాయిగా ఉంటుందో అనుభవించినవారికి తెలుస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పండి. ఈ నాలుగింటిలో ఏ పద్ధతి సమంజసం అంటారు?"

"వేరే చెప్పేదేముంది? నాలుగో పద్ధతే న్యాయంగా ఉంది. అది సరే, మీరు చెప్పినట్లు నేను మారతాను. కానీ వాళ్లు కూడా మారాలి కదా?"

"ముందు మీరు మారండి. ఆటోమేటిగ్గా వాళ్లూ మారతారు. నేను గ్యారంటీ ఇస్తున్నాను. నిజానికి మారవలసింది మీరే!" అంటూ నవ్వుతూ లేచాను.

జాకబ్సన్ రిలాక్సేషన్

రెండవ ప్రపంచయుద్ధం తరువాత, క్షతగాత్రులైన సైనికులు అనేక మానసిక రుగ్మతలకు లోనయ్యారు. ఎక్కడో యుద్ధ భూమిలో వుండిపోయిన సైనికులకు కౌన్సిలింగ్ చేయడానికి వైద్యులకు అవకాశం లేకపోయింది. ఆ సమయంలో డాక్టర్ ఎడ్మండ్ జాకబ్సన్ అనే మహావ్యక్తి వారికి రేడియోద్వారా రిలాక్సేషన్ సజెషన్లు వరుసగా నాలుగురోజులు వినిపించాడు. ఫలితం అనూహ్యం! ఎందరో సైనికులు తమ భయభ్రాంతులనుంచి బయటపడ్డారు. ఆ విధంగా రిలాక్సేషన్ సజెషన్లు వినిపించిన డాక్టరుకన్నా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆ సజెషన్లు వినిపించడానికి అనుమతినిచ్చిన దేశాధినేతలను ఆనాటి పత్రికలు ఎంతగానో శ్లాఘించాయి.

శారీరక విశ్రాంతిద్వారా మానసిక విశ్రాంతిని అనుభవించవచ్చునని డాక్టర్ జాకబ్సన్ పరిశోధనలో తేలింది. అంతకుముందు మన యోగశాస్త్రంలో ఈ విషయం నిర్ధారించినప్పటికీ, విదేశీయులు జాకబ్సన్ టెక్నిక్కును వెంటనే ఆమోదించారు. కారణమేమంటే, ఈ వ్యాయామం చేయడానికి ప్రత్యేకమైన ఆసనాలేవీ లేవు. నేలమీద వెల్లకిలా పడుకుంటే చాలు, మన శవాసనంలాగా. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే కండరాలను ఒకసారి బిగబట్టి, అంటే టెన్స్‌చేసి, తరువాత వదులు చేయడమే.

జాకబ్సన్ రిలాక్సేషన్ గురించి మన సైకియాట్రిస్టులూ, సైకాలజిస్టులూ, తమ వద్దకు చికిత్సకు వచ్చిన వారికి చెబుతుంటారు. అయితే ఇంతవరకూ అందరూ అనుకుంటున్న జాకబ్సన్ రిలాక్సేషన్‌కు కొన్ని కొత్త సజెషన్లు కలిపి జాకబ్సన్ మనవడు ఇటీవల ఇంటర్నెట్‌ద్వారా ప్రజలకు అందించి అపారమైన సహాయం చేశాడు. ఇది మన పాఠకులకు ప్రత్యేకంగా అందిస్తున్నాను. దీన్ని ఒకటి రెండుసార్లు చదివి తరువాత మీరు ఎవరిమీదనైనా ప్రయోగించవచ్చు లేదా రికార్డు చేసుకుని మీరే వినవచ్చు.

ఈ రిలాక్సేషన్ చేసేముందు మీరు మీ సబ్జక్ట్‌ను (వ్యక్తి) నేలమీద పడుకుని మీరు చెప్పినట్లుగా వింటూ కళ్లు మూసుకుని చేయమని చెప్పండి. ఈ వ్యాయామంలో వారు ఆలోచించుకునే హిప్నాటిక్ సజెషన్లు ఏవీ వుండవు. ఇందులో శ్వాస తీసుకునే ఎక్సర్‌సైజు ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి, మీరు ఎంతవరకూ తీసుకోగలరో, ఎంత సాధ్యమో అంతే తీసుకోండి. గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలున్నవారు దీన్ని చేయకపోవటం మంచిది. మీరీ

విధంగా సజెషన్లు ఇవ్వటం ప్రారంభించండి.

"రిలాక్స్... రిలాక్స్... రిలాక్స్... ఇప్పుడు కళ్లు మూసుకోండి. మీ కుడిచేతి పిడికిలిని గట్టిగా బిగించి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి... ఇప్పుడు శ్వాసను వదలండి. పిడికిలి వదులుచేయండి."

"ఇప్పుడు మీ కుడిచేతిని కుడి భుజానికి తగిలించి పిడికిలి బిగించి శ్వాస తీసుకోండి... శ్వాస వదలండి. కుడిచేతిని యథాస్థానంలో ఉంచండి... (క్యాసెట్లో విరామం)

"ఇప్పుడు ఎడమచేతి పిడికిలి బిగించి, శ్వాస తీసుకుని నెమ్మదిగా వదలండి... ఎడమచేతిని ఎడమ భుజానికి ఆనించి, పిడికిలి బిగించి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి. ఎడమచేతిని యథాస్థానంలో ఉంచండి. (ఐదు సెకెన్ల విరామం) ఇప్పుడు కుడికాలి వేళ్లను మీ వైపు వంచి, కుడిచేతి పిడికిలిని బిగించి దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి... శ్వాస వదలండి... ఇలా చేయడంవల్ల కుడిచేతి, కుడికాలి కండరాలు బాగా బిగుసుకుని, అంటే టెన్స్ అయి, అనంతరం రిలాక్స్ అవుతాయి. ఒకవేళ కొవ్వెక్కిన కండరాలుంటే అవి వ్యాయామం వల్ల చురుకవుతాయి.

"ఇప్పుడు ఇదే విధమైన వ్యాయామం ఎడమకాలి వేళ్లతో, ఎడమ పిడికిలితో చేయండి.

"ఇప్పుడు మీ తలను ముందుకు వంచండి. అంటే మీ గడ్డం, ఛాతీ మీద ఆనాలి. ఇప్పుడు ఆ కండరాలను బిగించండి... వదులుచేయాలి.

"ఇప్పుడు మీ తలను కుడిపక్కకు తిప్పి, కండరాలను బిగించి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి... అదేవిధంగా తలను ఎడమపక్కకు తిప్పి, కండరాలను బిగించి శ్వాస తీసుకోండి. వదలండి. రిలాక్స్... రిలాక్స్... రిలాక్స్...

"ఇప్పుడు ముఖంమీద కండరాలు రిలాక్స్ అయ్యే వ్యాయామం చేయండి... ముందుగా నుదుటిమీది కండరాలను బిగించండి. దీనికి కనుబొమలను పైకెత్తాలి... ఓ...కే... వదులుచేయండి... ఇప్పుడు కళ్ల కండరాలను బిగించండి. అంటే కళ్లు గట్టిగా మూయండి... వదులు చేయండి.

"ఇప్పుడు నోటికి సంబంధించిన వ్యాయామం. మీ దంతాలను గట్టిగా నొక్కిపెట్టండి... వదులు చేయండి. మీ పెదాలను గట్టిగా బిగించండి... వదలండి. నాలుకను పూర్తిగా బయటికి చాపి శ్వాస తీసుకోండి... వదలండి.

"ఛాతీకి సంబంధించిన ఈ వ్యాయామం జాగ్రత్తగా చేయాలి. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకుని... కొంత సమయం ఉంచి, వదలండి. ఈ వ్యాయామం

చేసేటప్పుడు. శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు పొట్ట ఉబ్బి ఆకాశాన్ని తాకినట్లూ, శ్వాస వదిలినప్పుడు పొట్ట భూమిలోకి పోయినట్లుగా ఉండాలి. అంటే అంత దీర్ఘంగా తీసుకోవాలి... దీనివల్ల మీ గుండె, ఇతర ప్రాంతాల్లోని కండరాలు బాగా రిలాక్స్ అయి ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఇలా ఆరుసార్లు చెయ్యండి...

"చివరగా నెమ్మదిగా కళ్లు తెరచి కొంతసేపు అలాగే శవాసనంలో వుండి, నెమ్మదిగా లేచి కూర్చోండి. ఈ విధంగా వారం రోజులు చేసినవారికి మానసిక ప్రశాంతి తప్పక లభిస్తుంది."

దేవుడున్నాడా?

"మీ సైకాలజిస్టుల్లాంటివాళ్లు కూడా దేవుణ్ణి నమ్ముతారా? ఆశ్చర్యంగా వుందే!" అన్నాడొకాయన నేనూ దేవుణ్ణి నమ్ముతానని తెలిసిన తరువాత.

"ఏం సైకాలజిస్టులూ, సైకియాట్రిస్టులూ, హిప్నాటిస్టులూ, మెజీషియన్లూ దేవుణ్ణి నమ్మరనుకుంటున్నారా? ఆ మాటకొస్తే భగవంతుణ్ణి త్రికరణశుద్ధిగా నమ్మేవారిలో వారి శాతం ఎక్కువ."

"అయితే ఓ.కే. నేను భగవంతుణ్ణి మనస్ఫూర్తిగా నమ్మాను. నాకు ఊహ తెలిసినప్పటినుంచీ రోజూ ఎంతో కొంతసేపు ప్రార్థనో, పూజో చేస్తూనేవున్నా, కానీ ఇంతకాలం నేను చేసిన పూజలన్నీ వ్యర్థమయ్యాయి..." బాధగా ఆగాడు.

"ఇంతకూ జరిగిందేమిటి?"

"అంతా జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు చావొక్కటే మార్గంగా కనిపిస్తూంది. ఏం చెయ్యాలో పాలుపోవటం లేదు."

"ఏం ఫరవాలేదు. ప్రతి సమస్యకూ పరిష్కారం వుందని మరిచిపోకండి. అది మీకు తట్టకపోవచ్చు. నేను చెప్పగలనేమో ప్రయత్నిస్తాను" అన్నాను ధైర్యం చెబుతూ.

"నేను కష్టపడి చదువుకుని, దేవుడి దయవల్ల ఇంజనీరింగ్‌లో సీటొచ్చి, భగవంతుడి దయవల్ల డిస్టింక్షన్‌లో పాసై, దేవుడి దయవల్ల ఓ పెద్ద కంపెనీలో చేరి మంచిపేరు తెచ్చుకున్నాను."

"ఇప్పటికి మూడుసార్లు దేవుడు దయచూపాడు" అన్నాను.

"ఆగండి... ఆ తరువాత దెబ్బ కొట్టాడు. ఉద్యోగంలో నేను అనేక అద్భుతాలు చేసి కంపెనీకి లాభాలు ఆర్జించిపెట్టాను. సొంత కంపెనీ తెరిస్తే ఎలా వుంటుందని ఆలోచించి మొదలెట్టాను. వేరే రాష్ట్రం వాణ్ణి కనుక నేనిక్కడికి వచ్చి వ్యాపారం చేయటం ఇక్కడివాళ్లకు నచ్చక, ఎన్నో సమస్యలు సృష్టించారు. ఆ సమయంలో నన్ను దేవుడు ఆదుకోలేదు. అప్పుడే నాకు పెళ్లయింది. మా మామగారూ, నా పాత కంపెనీ సెక్రెటరీ నన్నీ కంపెనీని అమ్మేయమన్నారు. నేనొప్పుకోలేదు. ఓ ఫైనాన్షియర్ దగ్గరికెళ్లాను. ఆయన విచిత్రంగా ప్రవర్తించి నన్ను పంపించేశాడు. ఇప్పుడు మీ దగ్గరికొచ్చాను."

"అంటే ఆయనెలాంటి మనిషి?"

"చాలా వింత మనిషి. విచిత్ర మనస్తత్వం. విజయనగర్ కాలనీలో

వుంటారు. నేనతని ఆఫీసుకు వెళ్లగానే అక్కడ ముందు గదిలో రిసెప్షనిస్టు బదులు రెండు తలుపులున్నాయి. ఒక దానిమీద 'మీది ఉద్యోగమా?' అనీ, రెండోదాని మీద 'మీది వ్యాపారమా?' అని రాసుంది. వ్యాపారం కాబట్టి ఆ తలుపు తెరుచుకుని వెళ్తే, అక్కడ మళ్లీ రెండు తలుపులున్నాయి. ఓ దానిమీద '50 లక్షల పైన' అనీ, రెండోదానిమీద '25 లక్షల పైన' అని వుంది. రెండో తలుపు తెరుచుకుని వెళ్లాను. అక్కడ మళ్లీ రెండు తలుపులు... పిచ్చివాడేమోననిపించింది. వాటిమీద "25 వేలు ఆదా చేశారా?" అనీ, 'ఆదా చేసినదేమీ లేదు" అనీ వున్నాయి. రెండో తలుపు తీసుకుని వెళ్తే... అది విజయనగర్ కాలనీ రోడ్డు. అంటే బయటికి పంపించేశాడు. చిత్రమైన మనిషి. మాటామంతీ లేకుండా అలా చేయడం న్యాయమా?"

"అంటే కనీసం వందోవంతుకూడా ఆదా చేయలేనివాడు వ్యాపారానికి అనర్హుడు అని అతని ఉద్దేశం. చాలా సరదాగా వుందే! తరువాతేం చేశారు?"

"ఏముంది? దేవుణ్ణి తిట్టుకుంటూ మీ దగ్గరికి వచ్చాను. ఇప్పుడు నన్నేం చెయ్యమంటారు?"

"దేవుడి గురించి నేనో కథ చెబుతాను, వింటారా?"

"నేను కౌన్సిలింగ్‌కు వస్తే కథ చెబుతానంటారేమిటి?"

"కథల్లేకుండా కౌన్సిలింగుండదు. కథలోనే కౌన్సిలింగ్ దాగి వుంటుంది. ఓ గ్రామంలో మీలాంటి మహాభక్తుడుండేవాడు. ఓసారి ఆ గ్రామానికి వరదలొచ్చాయి. ఇంటివాళ్లంతా బయటికొచ్చేసి, మీరూ రండి అన్నారు. లేదు లేదు, నా దేవుడు నన్ను రక్షిస్తాడు అన్నాడాభక్తుడు. వరద తీవ్రత ఎక్కువైంది. భక్తుడు ఇంటి కప్పుమీదికెక్కి కూర్చున్నాడు. ఇంతలో ఓ పడవలో కొందరొచ్చి పడవలోకి దూకెయ్యమన్నారు. ఏం ఫరవాలేదు, నా దేవుడున్నాడు, మీరు పొండి అన్నాడతను. వరద ఉధృతమై, ఇల్లు మునిగి, పక్కనేవున్న పెద్ద చెట్టెక్కి చిటారు కొమ్మను పట్టుకుని వేలాడుతుండగా ఓ హెలికాప్టర్‌లో కొందరొచ్చి తాడు అందించారు. నా దేవుడున్నాడు. నేను రాను అని వదిలేశాడు. వరద ముంచుకొచ్చి చెట్టుకూడా మునిగింది. ఆ భక్తుడు కూడా నీటిలో మునిగి మరణించాడు. స్వర్గానికెళ్లాక దేవుడిని కలిసి ఛీ, నువ్వసలు దేవుడివేనా? ఇంత మహాభక్తుణ్ణి నిర్లక్ష్యం చేశావు. భూలోకంలో నన్ను చంపి నీ పరువు నువ్వే తీసుకున్నావు నిన్నిక అసలెవ్వరూ పూజించరు. అసలు నన్నెందుకు రక్షించలేదు చెప్పు!- అని గదమాయించాడు.

"నిజమే. నువ్వు భక్తుడివే. నిన్ను రక్షించాలనే పడవనూ, హెలికాప్టరునూ పంపాను. నువ్వు వాళ్ల మాట వినలేదు. నిన్నాదుకునే ఏర్పాట్లు

చేస్తే తిరస్కరించావు. నన్ను నిందించినందుకు నిన్నిప్పుడే నరకానికి పంపుతున్నాను ఫో!- అన్నాట్ట. ఈ కథ వింటే ఏం తెలిసింది?"

"అర్థమైంది. నన్ను కష్టాలనుంచి కాపాడటానికి మా మామగారినీ, సెక్రటరీని దేవుడే పంపారంటారు. అయితే ఇప్పుడెలా? నా దేవుడిక నాకు సాయం చేయడంటారా?"

"మీలాటివారు వ్యాపారానికి పనికిరారు. మీరు వ్యక్తిగాకన్నా సంస్థలో భాగంగా బాగా 'పనిచేస్తారు. మీ కంపెనీ లీజ్‌కివ్వటమో, అమ్మేయటమో చేయండి. అవసరమైతే ఆయా రంగాల్లోని కన్సల్టెంట్లను కలవండి" అంటూ లేచాను.

కాలనిర్ణయం

"**ఇం**దులో ప్రచురించిన జబ్బులన్నీ నాకున్నాయి సార్!" అంటూ ఓ ఫైవ్‌స్టార్ హాస్పిటల్‌వారి బ్రోచర్ నా ముందు పడేశాడు ఒక పారిశ్రామికవేత్త. "ఈ డాక్టర్లు ఏం పరీక్షలు చేస్తారో ఏమిటో! నాకేమో గుండె నొప్పిగా ఉంటుంది. వాళ్లేమో ఇ.సి.జి తీసి అలాంటిదేమీ లేదంటారు. నా బాధ వాళ్లకు తెలీదు. ఈ మధ్య పార్శ్వపు నొప్పి, కీళ్ళనొప్పులుకూడా వచ్చాయి. ఇంతవరకూ కనీసం పదిమంది డాక్టర్లను కలిశాను. ఎవరూ నా జబ్బు తగ్గించలేకపోతున్నారు. నాకు విసుగు పుట్టింది. మా ఫ్యామిలీ డాక్టరుకూడా సైకియాట్రిస్టు దగ్గరికి పొమ్మన్నారు."

"మరి నా దగ్గరికి వచ్చారేంటి?"

"సైకియాట్రిస్టు దగ్గరికి వెళ్తే షాకులూ, గీకులూ వుంటాయని మా అబ్బాయి చెప్పాడు. వాడే మీ దగ్గరికి వెళ్లమని సలహా యిచ్చాడు."

"అందరు డాక్టర్లూ అలా షాకులివ్వరు. అదైనా తప్పనిసరైతేనే. అది సరే, ఇంతకూ మీరేం చేస్తుంటారు?"

"బాలానగర్‌లో చిన్న ఫ్యాక్టరీ వుంది. నేనూ, మరో స్నేహితుడూ కలిసి పెట్టాం. పదిహేనేళ్ల నుంచి కలిసివున్నాం. లాభాలు బాగానే వస్తున్నాయి. అయితే టాక్సులు, మామూళ్లు–ఇవన్నీ పోగా ఏదో కొంచెం మిగులుతూంది."

"మీరు రోజూ ఫ్యాక్టరీకి వెళ్తూంటారా?"

"వెళ్లకపోతే ఎలా? వర్కర్స్‌ను అజమాయిషీ చేసేది నేనే. మా పార్ట్‌నర్ ఎకౌంట్స్, ఆఫీసర్ల మామూళ్లు, టాక్సులూ, సెకెండ్ ఎకౌంట్ల సంగతి చూసుకుంటూంటాడు.

"సెకెండ్ ఎకౌంట్ అంటే?"

"మా కొచ్చిన అసలు లాభాలూ, అవీ ఆ లెక్కలు..."

"ఆ రకమైన సొమ్ము మీ ఇద్దరిలో ఎవరిస్తారు?"

"అంతా అతనే చూసుకుంటాడు. అయితే ఈ మధ్య ఆ ఖర్చు బాగా ఎక్కువైపోతూంది. అదో టెన్షన్ కూడా వుంది."

అతనికి పార్ట్‌నర్ తనను మోసం చేస్తున్నాడనే అనుమానం. గట్టిగా అడిగితే వ్యాపార రహస్యాలనూ, సెకెండ్ ఎకౌంట్ వ్యవహారాలనూ బయట పెడతాడనే భయంకూడా వున్నాయి. దాన్ని గురించి అతిగా ఆలోచించటంవల్ల

మానసికఒత్తిడి పెరిగి, అది అనారోగ్య దిశగా తిరిగింది. ఆయనకు రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజు నేర్పి మనసులోని టెన్షన్ ఎలా తగ్గించుకోవాలో వివరించాను. వ్యాపారానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు మనసును ఎలా మళ్లించుకోవాలో సజెషన్లు యిచ్చి పంపాను.

నెల తర్వాత ఆయన ఫోన్ చేశాడు. తన పార్ట్‌నర్‌కు గుండె జబ్బు వచ్చిందనీ, ప్రస్తుతం మద్రాసులోని ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకుంటున్నాడనీ చెప్పాడు. దాంతోపాటు మానసిక విశ్రాంతి కలిగించటానికి ఒక కేసెట్ పంపమని కోరాడు. ఆయన మాటల్లో ఎంతో ఆదుర్దా, ఆందోళనా వున్నట్లు గ్రహించాను. పార్ట్‌నర్ ఆరోగ్యం గురించి ఎంతగానో చింతిస్తున్న ఆయనను తలుచుకుంటే ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఒకప్పుడు పార్ట్‌నర్ చేష్టలతో తన ఆరోగ్యం పాడుచేసుకున్న వ్యక్తి, ఈనాడు పార్ట్‌నర్ ఆరోగ్యం గురించి ఎంతో ఆందోళన చెందుతున్నాడు.

నా కౌన్సిలింగ్ పనిచేసిందనే ఆనందంతో రెండు కేసెట్లు ఆసుపత్రికి పోస్టులో పంపాను. ఆయన పగలూ, రాత్రీ హాస్పిటల్లో వుంటూ పార్ట్‌నర్ ఆరోగ్య పరిస్థితి గమనిస్తూ, పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లను తీసుకొచ్చి చూపిస్తున్నాడని తెలిసింది. నేను ఫోన్ చేసి కేసెట్లు పంపానని చెప్పాను.

కొన్నాళ్ల తరువాత ఆయన ఒక పార్టీలో కనిపించాడు. దబ్బపండులా మిసమిసలాడుతున్నాడు. గతంలో చూసినప్పటికీ, ఇప్పటికీ ఎంతో వ్యత్యాసం వుంది. ఎంతో ఆరోగ్యంగా, కాన్ఫిడెంట్‌గా కనిపించాడు.

"మీ సమస్య ఎలా వుంది? పూర్తిగా తగ్గిపోయిందా?" అని అడిగాను.

"ఏదో... మీ దయవల్ల ఇప్పుడు నాకు గుండె జబ్బు గురించి ఆలోచనే లేదు" అన్నాడు.

"అంటే మీ ఫ్రెండును ఆసుపత్రిలో చూశాక మీ భయం పోయిందా?" అని అడిగాను.

"అదేం కాదులెండి... ఏదో ఆ టైమ్‌లో ఆ టెన్షన్ అలా వచ్చింది. ఇప్పుడేమీ లేదులెండి" అంటూ మెల్లిగా జారుకోబోయాడు.

"ఒక్క నిమిషం... మీ సంపూర్ణారోగ్యానికి కారణం మీ పార్ట్‌నర్ మరణించటమే అంటాను. మీరేమంటారు?"

"అబ్బే, అదేంకాదు... మీరిచ్చిన రిలాక్సేషన్ హెల్ప్ చేసింది. అలాగే మా పార్ట్‌నర్‌కుకూడా మీ కేసెట్లు వినిపించాను..." అంటూండగా, నేను అందుకుని, "మొదటి విషయం కరెక్టు కావచ్చు. కానీ రెండోది కాదు. నేను

మీకు పంపిన రెండు కేసెట్లూ క్షేమంగా నాకు తిరిగొచ్చేశాయి. ఆ పెషెంటు మరణించాడని ఆస్పత్రివారు పార్సిల్‌మీద రాసి పంపించేశారు" అన్నాను కూల్‌గా.

అతను తల దించుకున్నాడు.

"రిలాక్స్! ఫరవాలేదు. కొన్నింటిని కాలమే పరిష్కరిస్తుంది. ప్రతిదానికీ మనశ్శాంతి కోల్పోకూడదు. దానివల్ల శరీరానికి ప్రమాదం!" అంటూ జనంలో కలిసిపోయాను.

భర్తలకు చిట్కాలు

ఒక గ్రహంనుంచి మరో గ్రహానికి వెళ్లిన జీవులు సరదాగా వారితో కలిసిపోయి కాపురం చేయవచ్చునేమో కాని, ఈ ప్రపంచంలో స్త్రీ పురుషులు కలిసి సరదాగా కాపురం చేయలేకపోతున్నారు. ఎక్కడో కొందరు విశాలహృదయంగల అదృష్టవంతులు తప్ప. రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న విడాకుల సంఖ్యా, తల్లిదండ్రుల పోట్లాటలను చూసి విసుగెత్తి ఇంట్లోంచి పారిపోయే అబ్బాయిలూ, మొండిగా తయారై వ్యసనాలకు బానిసలవుతున్న యువకులూ, ఎవరైనా కొంచెం ప్రేమ చూపగానే వారికి లోబడిపోతున్న అమ్మాయిలూ పెరుగుతున్నారు. భార్యాభర్తల్లో తప్పు ఎవరిది?- అని చర్చించుకోవటంకన్నా ఆ తప్పు జరక్కుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత ఇద్దరి మీదా వుంది. సహజంగా భర్తలు తమ పురుషాహంకార ధోరణిని విడిచిపెట్టి ఇక్కడ చెప్పిన చిట్కాల్లో కొన్నిటినైనా పాటించగలిగితే, సంసారం సజావుగా సాగుతుందనటానికి సందేహం లేదు. మగాడికి బయట అద్భుతమైన పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఉండొచ్చు కానీ, ఇంట్లో కూడా అది వుంటే, తన పని మరింత చురుగ్గా అయిపోతుందని గ్రహించడు. సహజంగా స్త్రీలు చిన్న చిన్న విషయాలకే పొంగిపోతారు. మనం ఇరవై ఒకటో శతాబ్దంలోకి వచ్చేశాం. భార్యలు "ఏయ్!" అనీ, భర్తలు ఏమండీ!" అని పిలిచేలోగా ఈ చిట్కాలు ప్రయోగించండి.

"నీ ఆరోగ్యం ఎలా వుంది?" అని అప్పుడప్పుడూ అడుగుతుండండి.

ఆవిడ ఏదైనా చెప్తున్నప్పుడు పేపరు చదవటం, టీవీ చూడటం ఆపండి.

ఇతరుల ముందు ఆమెను గౌరవిస్తూ మాట్లాడండి.

ఉదయం ఆమెకన్నా ముందు లేస్తే కాఫీ కలపండి.

ఆమె అలసిపోయినప్పుడు సహాయం చేయండి.

వారానికి ఓసారి కనీసం ఓ గంటైనా బయటికి తీసుకెళ్లండి.

పిల్లలకన్నా ఆమే ముఖ్యమనే విషయం పిల్లలముందుకూడా చెప్పండి. దానివల్ల పిల్లలకూ ఆమెపట్ల భయభక్తులు పెరుగుతాయి.

ఆమె తన సమస్యలను చెప్తున్నప్పుడు వినండి. లేదా విన్నట్లు నటించండి తప్ప, ఊరికే గడియారం వైపు చూడకండి.

ఆమె చేసిన వంట బాగా లేకపోతే విమర్శించకండి. ఇది నువ్వు చేసినట్లు లేదేం?" అని అడగండి.

ఆమె పుట్టినరోజు గుర్తుంచుకుని గ్రీటింగ్స్ చెప్పండి. "ఐ లవ్ యూ!" అని అరవక్కర్లేదు. అభిమానంగా చెబితే చాలు.

డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో వస్తువులను అలంకరించే పని మీరు చేయండి.

బాత్‌రూమ్ క్లీనింగ్‌కూడా మీరే బాగా చేయగలరనే సత్యాన్ని గుర్తించండి.

ఆమె టీవీ చూస్తున్నప్పుడు మీరు రిమోట్ తీసుకుని ఇష్టం వచ్చినట్లు ఛానెల్స్ మార్చకండి.

మీరు బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు, ఏవైనా వస్తువులు కొని తేవాలా అని అడగండి. అడిగిన తర్వాత తీసుకురావటం మరిచిపోకండి.

ప్రయాణాల సందర్భంలో ప్యాకింగ్ మీరు మాత్రమే బాగా చేయగలరు.

ఉదయమే పేపర్లో ఏవైనా ఆసక్తికరమైన వార్తలుంటే పైకి చదవండి.

ఆమెకు ఒంట్లో నలతగా వుంటే తలకు అమృతాంజనం రాయండి. సిగ్గుపడకండి. ఆమె మీకు చాలాసార్లు అలా రాసింది.

ఆమె మాట్లాడుతున్నప్పుడు కళ్లకేసి చూడండి.

రోడ్డుమీద ఇద్దరూ కలిసి నడిచివెళ్తున్నప్పుడు, పక్కచూపులు కట్టిపెట్టండి. మీ మనసులో దురుద్దేశం లేకపోయినా అనవసరపు అనుమానాలు తలెత్తవచ్చు.

బయట ఏదైనా ఫంక్షన్‌కు వెళ్లినప్పుడు, కరెక్టు చిరునామా తెలుసుకుని వెళ్లండి. లేదా అక్కడికెళ్లాక చిరాకు పడాల్సివస్తుంది. దాంతో ఇద్దరికీ మూడ్ పోతుంది.

నెలకోసారైనా పిల్లల్లేకుండా ఆమెను బయటికేదో షాపింగ్‌కు తీసుకెళ్లండి. లేదా దేవాలయానికి వెళ్లండి.

ఇంట్లో కుళాయిలకు వాషర్ వేయటం, పోయిన బల్బులు మార్చటం లాంటివి వెంటనే చేస్తుండండి.

బాత్‌రూమ్‌లో గీజర్ స్విచాఫ్ చేయటం, గదిలో ఎవ్వరూ లేనప్పుడు ఫ్యానులు, లైట్లు ఆర్పటం మీరే చెయ్యండి.

నిద్ర లేవగానే పక్క బట్టలు సర్దండి. అప్పటికి ఆవిడకూడా లేచివుంటే ఆ దుప్పట్లుకూడా మడిచిపెట్టండి.

ఆమె మనసు బాగా లేనప్పుడు ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకుని మాట్లాడండి.

ఏదైనా క్యాంపుకెళ్లినప్పుడు, అక్కడి నుంచి ఫోన్‌చేసి "బావున్నావా?" అని అడగండి.

రాత్రి ఆలస్యంగా వచ్చేలావుంటే, ఫోన్‌చేసి చెప్పండి.

వీలైనంతవరకూ వారానికి కనీసం మూడుసార్లయినా ఆమెతో కలిసి భోజనం చెయ్యండి.

మీరిద్దరూ ప్రశాంతంగా మాట్లాడుతున్న సమయంలో ఫోన్ వచ్చినా ఎత్తకండి. ఫోనుకన్నా ఆమే ముఖ్యం అని ఆమె గ్రహించాలి.

పిల్లల చదువులూ, ఆస్తిపాస్తులు కొనే విషయాల్లో ఆమెను తప్పక సంప్రదించండి. మీకన్నా మంచి సంగతులు ఆమెకు తట్టవచ్చు.

మీ ఇద్దరి మధ్యా గొడవ రాబోతుందన్న సిగ్నల్స్ అందగానే రాజీ ప్రయత్నానికి దిగిపోండి.

పెళ్లికి ముందూ, పెళ్లయిన కొత్తలో ఆమెకు గిఫ్ట్‌లూ, గ్రీటింగులూ ఎలా యిచ్చారో ఇప్పుడూ అంతే ప్రేమతో ఇవ్వండి, వ్యవహరించండి.

ఆమె ముందు పొరపాటున కూడా ఇతర స్త్రీల అందచందాలు పొగడకండి.

రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినప్పుడు పదార్థాలను మీరు సెలెక్ట్ చెయ్యటంకన్నా మెనూ ఆవిడకిచ్చి ఆర్డరు చేయమని చెప్పండి.

ప్రయాణాల్లో బరువైన సామాను మీరే మోయాలని గుర్తుంచుకోండి.

అప్పుడప్పుడు వంటింట్లో కూడా పని కల్పించుకుని చేస్తూండండి. ఉప్పుకారాల జోలికి మాత్రం పోకండి.

వీలైనంతవరకు వాళ్ల కుటుంబసభ్యులను విమర్శించటం కానీ, వారి ప్రస్తావన తీసుకురావటం కానీ చెయ్యకండి.

ఈ జాబితాకు ఆవిడేమైనా కొత్త పాయింట్లు చెబుతారేమో అడగండి.

రాత్రి పడుకునేటప్పుడు లైట్‌గా తినండి తప్ప, ముందే బాగా తిని గుర్రుపెట్టి నిద్రపోకండి.

'లైఫ్ అండ్ డెత్' కన్నా 'వైఫ్ అండ్ డెత్' చాలా ముఖ్యమని గుర్తించండి. అనుభవజ్ఞులకు ఇది బాగా తెలుసు.

బెస్టాఫ్ లక్!

విజయం ఎదురుచూస్తోంది!

"**చ**చ్చి సాధించే వాళ్లుంటారని కథల్లో చదువుకున్నాను. కానీ నిజంగా అలాంటివాళ్లున్నారని నా విషయంలో రుజువైంది" అంటూ వచ్చి కూర్చున్నాడు ఓ నలభైఏళ్ల వ్యక్తి. తైల సంస్కారం లేని జుట్టు, నలిగిన బట్టలు, చూడటానికి వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ లోపించిన మనిషిలా కనబడ్డాడు.

"ఇంతకూ మీ సమస్య ఏమిటి?" అని అడిగాను సూటిగా కళ్లలోకి చూస్తూ.

"నాకో తండ్రి వున్నాడు. ఏనాడూ నన్ను కొడుకులా చూడలేదు. చిన్నతనంలో అల్లారుముద్దుగా పెంచి నా జీవితం నాశనం చేశాడు. ఏదో చిన్నతనంలో చదువుకోనని మారాం చేస్తే, నన్ను మందలించలేదు, కొట్టలేదు. నీ ఇష్టం అని వదిలేశాడు. కానీ నా తమ్ముళ్లిద్దరినీ బాగా కొట్టి, చదివించాడు. వాళ్లిద్దరూ ఇంజనీర్లు, ఒకడు అమెరికాలో వున్నాడు..." అంటూంటే మధ్యలో అడ్డుతగిలాను.

"అంటే, మిమ్మల్ని చదవమని బెదిరించకపోవడం నేరమంటారు, అవునా?"

"అక్షరాలా! దానివల్ల నా జీవితం ఇప్పుడు సర్వనాశనమైంది. కనీసం పదవతరగతి క్వాలిఫికేషన్‌కూడా లేదు. ఏదో బయటివాళ్లకు బి.ఏ. చదివానని చెప్పి నెట్టుకువస్తున్నాను. ఈనాటి వరకూ సరైన ఉద్యోగం కూడా లేదు. ఇంతవరకూ పాతిక ఉద్యోగాలైనా మారాను. హోటళ్లలో, బట్టల షాపుల్లో, కిరాణా కొట్లలో–ఇలా చెయ్యని జాబ్‌లేదు. చివరికి ఒక అపార్టుమెంటులో సెక్యూరిటీ గార్డుగాకూడా చేశాను. తమ్ముళ్లిద్దరూ కోటీశ్వరులకు అల్లుళ్లు. నా మామగారు ఒక లాయరు దగ్గర గుమాస్తా. నా జీవితం ఇంత నాశనం చేసిన తండ్రిని మీరైతే ఏం చేస్తారు?"

"మీ జీవితం ఆయన నాశనం చేశాడని ఎందుకనుకుంటున్నారు? చిన్నతనంలో మీ ప్రవర్తనతో విసుగుచెంది, మీ తమ్ముళ్లిద్దరి విషయంలో కఠినంగా ప్రవర్తించి వుండొచ్చు..."

"ఓకే ఓకే. అదే కఠినవైఖరి నా పట్లకూడా ఎందుకు చూపలేదు? దానికి సమాధానం చెప్పండి!"

"మీ పట్ల కఠిన వైఖరి చూపించే స్థితి మీరు దాటిపోయారు. మీకు చేసిన అతిగారాబంవల్ల మిమ్మల్ని అదుపుచేయగల పరిస్థితి లేకపోయింది."

"సరే! అదలా వుంచండి. ఇప్పుడు మాకు కొంత ఆస్తి వుంది, మా తమ్ముళ్లిద్దరికీ ఆ ఆస్తిమీద ఏ మాత్రం ఆశలేదు. మిగిలింది నేనొక్కడినే. ఆ ఆస్తి అమ్మి ఏదైనా వ్యాపారం చేస్తానని ఎన్నోసార్లు మా నాన్నను అడిగాను. ససేమిరా అన్నాడు. ఈ మధ్యే ఆయన పోయాడు. పోతూ పోతూ నా కొడుకును ఆ ఆస్తికి వారసుడుగా విల్లు రాసి పోయాడు. వాడు మైనరు. ఇదేమన్నా మీకు న్యాయమనిపిస్తుందా?" అని అడిగాడు ఆవేశంగా.

"కానీ అదికూడా మీ మంచికోరే చేశారేమో! ఈ ఆస్తిని అమ్మేసి వ్యాపారం చేస్తే, అది దివాలా తీస్తే...? అందుకని అలా చేశాడు."

"ఈ రోజు మా యింట్లో వాళ్లంతా దరిద్రం భరించలేక ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటే, రేపు ఆ ఆస్తి ఎవరికి పనికొస్తుంది? అవసరమైనప్పుడు ఆదుకోని ఆస్తులెందుకు?"

"మీరు ఆవేశం తగ్గించుకుంటే, నేనో చిన్న సంఘటన చెప్తాను...ఒక స్పోర్ట్స్ క్లబ్ పిల్లలు టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడుతూండేవారు. ప్రతిరోజూ ఒక అబ్బాయి, తండ్రితో వచ్చి ఆడేవాడు. తండ్రి దూరంగా కూర్చుని చూసేవాడు. ఆ అబ్బాయి ఎంత బాగా ఆడినా, కోచ్ అతనిని ఫైనల్స్ ఆడనిచ్చేవాడు కాదట. కొంతకాలం తర్వాత ఒకనాడు ఆ అబ్బాయి కోచ్‌తో తనకు ఫైనల్స్ ఆడటానికి ఛాన్సివ్వమని బతిమలాడాడు. సారీ, ఇప్పటికే మన టీమ్ చాలా దల్‌గా వుంది. నీకిస్తే ఉన్న పరువుకూడా పోతుంది' అన్నాడు కోచ్. అయినా ఆ అబ్బాయి పట్టువిడవక కోచ్‌ను ప్రాథేయపడితే, చివరికి కోచ్ అంగీకరించి ఫైనల్స్ ఆడించాడు. ఆశ్చర్యమేమంటే ఆ అబ్బాయి అత్యంత చాకచక్యంగా, అద్భుతంగా ఆడి టీమ్ పరువు నిలబెట్టాడు. ఆనందం పట్టలేని కోచ్ 'ఆశ్చర్యం! నువ్వు ఈవేళ ఇంతబాగా ఎలా ఆడావ్?' అని అడిగాడు. 'ఈ ఆట మా నాన్నగారు ప్రత్యక్షంగా చూశారు కనుక' అన్నాడా అబ్బాయి. దాంతో కోచ్ వాళ్ల నాన్నగారు కూర్చునే ప్రదేశంవైపు చూశాడు. ఆయనక్కడ లేరు. 'ఏరీ మీ నాన్నగారు?' అని అడిగాడు. 'మా నాన్నగారు గుడ్డివారు. ఇన్నాళ్లూ అక్కడ కూర్చుని శబ్దాలు మాత్రమే వినేవారు. ఆయన మరణించి వారం రోజులైంది. పైనించి నా ఆట ప్రత్యక్షంగా చూశారు. నన్ను ఆడించారు. అందుకే నెగ్గాను' - చెమర్చిన కళ్లతో చెప్పాడా అబ్బాయి. అది విన్న కోచ్, ఆ పిల్లవాణ్ణి కౌగలించుకుని గట్టిగా ముద్దు పెట్టుకున్నాడు. ఓకే, ఇప్పుడు చెప్పండి ఈ సంఘటన వింటే మీకేమనిపిస్తోంది?" అని అడిగాను. అతని కళ్లలో కూడా నీళ్లు తిరగటం గమనించాను.

"అది సరే, నిజమేననుకోండి... ఆ మధ్య సచిన్‌టెండూల్కర్ కూడా

తండ్రి పోయిన వారంలోగా ఇంగ్లాండ్‌లో అద్భుతంగా ఆడి తన తండ్రి ఆశీస్సులతో ఆడానని ప్రకటించాడు. మా నాన్నకూడా నన్నలా ఆశీర్వదిస్తాడంటారా?"

"తప్పకుండా. మీ నాన్నగారు చాలా మంచివారు. అందుకే మిగతా మీ ఇద్దరు సోదరులనూ ఒప్పించి ఆస్తిమొత్తం మీకే ఇచ్చారు. మీరు కూడా ఆత్మవిశ్వాసంతో నిలబడి కష్టపడి పనిచేయండి. ఆ ఆస్తి గురించి ఆలోచించకండి. ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో చేరి నిలకడగా పనిచేయండి. ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదవండి. పట్టుదలా, పరిశ్రమా వుంటే సాధించలేనిదేమీ లేదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగు ముందుకువేసి అనుకున్నది సాధించిన మహనీయులందరూ కోటీశ్వరుల పిల్లలు కాదు. కష్టపడితే విజయం మీకోసం ఎదురుచూస్తుంటుందని మరిచిపోకండి!" అంటూ ముగించాను.

"నిజమే. నేను చాలా పొరపాటుగా ఆలోచించాను. నా తప్పులన్నింటినీ సరిదిద్దుకుంటాను" అంటూ లేచాడు.

"వెరీ గుడ్! మీ నాన్నగారు చచ్చి, తాననుకున్నది ఇప్పటికైనా సాధించగలుగుతున్నారు" అన్నాను.

విచారానికి విరుగుడు విశ్వాసమే!

"అసలు ఈ లోకంలో, ఇప్పటి పరిస్థితిలో ప్రతిభ వున్నవారు పైకి రావటానికి అవకాశం వుందని మనస్ఫూర్తిగా మీరు నమ్ముతారా?" అని అడిగాడు ఒక మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్. అతనీమధ్యే ఎమ్.బి.ఏ. పూర్తి చేశానని చెప్పాడు.

"మీ ఉద్దేశంలో పైకి రావడానికి ఛాన్సే లేదంటారా?" అని ప్రశ్నించాను.

"కరెక్ట్. మన వెనక పెద్ద రాజకీయవేత్త లేదా మరో గాడ్‌ఫాదర్ లేకపోతే పైకి రావటం కష్టం. ఎంత ప్రతిభ వున్నా, ధనబలం, కులబలం లేకపోతే ఈ లోకంలో నిలదొక్కుకోవటం కల్ల! మీరు అవునన్నా, కాదన్నా ఇది అక్షరాలా నిజం!"

"అంటే పైకి వచ్చిన వారందరూ, ఎవరో ఒకరు పైకి తోస్తేనే తప్ప, స్వయంకృషి వల్ల కాదంటారు. అవునా?"

"కొంత స్వయంకృషి వుండచ్చు, కానీ పైకి రావటానికి అవకాశాలెవరిస్తారు? విజయం సాధించాలంటే, ఎన్నో ఇష్టంలేని పనులు చేయాలి. అడ్డమైన వాడి అడుగులకు మడుగులొత్తాలి. నాలాంటి వాడికి అది సాధ్యం కాదు!" అంటూ తల పట్టుకున్నాడు.

"తప్పు తప్పు, అలా అనకు. నేను చెప్పే నాలుగు మాటలు విను. విజయం ఏ ఒక్కరి సొత్తూ కాదు. ఎవరు మనసారా కోరుకుంటే వారిని వరిస్తుంది. మనదేశంలోని అపూర్వావకాశాలు విజయకాంక్ష వున్నవారికే కనబడతాయి. ఏమంటావ్?"

"ఏవీ, ఎక్కడున్నాయి? మార్కెట్ డల్‌గా వుంది. ఎంతోమంది కంపెనీలు మూసేసుకుంటున్నారు కదా!"

మార్కెట్ డల్‌గా వుందనే మాట 1920 నుంచీ అంటున్నదే. అది ఒక వర్గం ప్రచారం చేసే మంత్రం మాత్రమే. భారతదేశంలో ప్రతిరోజూ వెయ్యికోట్ల రూపాయలు వ్యాపారంలో చేతులు మారుతున్నాయని తెలుసా? మరి అందులో మీరూ భాగస్థులు కావాలని లేదా? అందులో మీ పెట్టుబడి వుంది, కానీ మీ షేర్ వసూలు చేసుకోవటం లేదు!"

"నిజమే కానీ, అవకాశాలేవీ?"

"ఉన్నాయి. అందుకే విదేశీయులు సైతం ఇక్కడ వ్యాపారం చేయటానికి

ఉబలాటపడుతున్నారు. అయితే నువ్వు మనసారా విజయం గురించి ఆలోచించు. వారికన్నా ముందు నువ్వే అద్భుతాలు సాధించగలవు. హైదరాబాదులో ప్రజల అవసరాలేమిటో గుర్తించు. ఐడియాలుంటే, దానికి మార్కెట్ ఎప్పుడూ సిద్ధంగా వుంది."

"కానీ ఇక్కడ ఆంధ్ర, తెలంగాణ గొడవలొస్తాయనే భయం వుంది..." ఇంకా చెప్పబోతుంటే, "అదంతా రాజకీయం. పలాయన మనస్తత్వం వుండే వాళ్లు చెప్పే మాటలివి. నాకొక మలయాళీ మిత్రుడున్నాడు. అతను వారానికి కనీసం ఇద్దరు ముగ్గురిని కేరళనుంచి పిలిపిస్తాడు. వాళ్ల దగ్గర చేతిఖర్చులు మాత్రమే వుంటాయి. సంవత్సరం తిరిగేసరికి, స్కూటరు, ఆ పై సంవత్సరం కారు కొంటున్న వాళ్లను నేను చూశాను. దానికి కారణం మార్కెట్‌కు ఏది కావాలో వారు పసిగట్టటం. మరో మార్వాడీ మిత్రుడు రాజస్థాన్‌నుంచి కుటుంబాలు కుటుంబాలను ఇక్కడికి దిగుమతి చేశాడు. అలాగే గుజరాత్‌నుంచి రోజూ వచ్చేవాళ్లున్నారు. ఇక్కడ మార్కెట్ లేకుంటే వాళ్లు బంజారాహిల్స్‌లో ఇళ్లు కట్టుకుని ఎలా స్థిరపడతారు? మన తెలుగువాళ్లు మాత్రం మనలో మనం ప్రాంతీయ భేదాలతో ఒకరికి ఒకరు భయ పడుతున్నారు. ఏమంటావు?"

"అవుననుకోండి... కానీ..."

"ఇక కానీ లేదు, గీనీ లేదు. నువ్వు మనస్ఫూర్తిగా మార్కెట్‌ను స్టడీ చెయ్యి. జనానికి ఏది కావాలో పరిశీలించు. ముళ్లపూడిగారు పెళ్లి పుస్తకంలో రాసినట్లు 'అడవిలో మామిడికాయ, సముద్రంలో ఉప్పు అందరికీ దొరుకుతాయి. రెండింటితో చేసిన ఆవకాయ అందరికీ అమ్ము. మనసుంటే మార్గముంది.' నాకు తెలిసిన మరో వ్యక్తి వున్నాడు. అతను కూకట్‌పల్లిలో సైకిల్‌మీద తిరుగుతూ న్యూస్‌పేపర్లు పంచేవాడు. జీవితంలో కష్టపడితే ఏదైనా సాధించవచ్చుననే విశ్వాసంతో ఒక పాఠశాల పెట్టాడు. రాజధాని రెసిడెన్షియల్ స్కూలుగా ఈరోజు ఆ పాఠశాల ఎన్నో అవార్డులూ, రివార్డులూ సాధించి అగ్రస్థానంలో వుంది. మొదట్లో అతనికి ఎవరి ఆసరా లేదు. అలాగే హీరో చిరంజీవిగారికి వెనుక మొదట్లో ఎవరి సపోర్టూ లేదు. స్వయంకృషి మాత్రమే వుంది."

"మీ మాటలు వింటూంటే నేనూ స్వయంకృషితో పైకి రావొచ్చునని పిస్తూంది. ఇంతకాలమూ అర్థంలేని ఆలోచనలతో కాలం వ్యర్థం చేశాను" అన్నాడు బాధగా.

"ఏమీ ఫరవాలేదు. విచారానికి విరుగుడు ఆత్మవిశ్వాసమే. దాంతో

నువ్వు ఏదైనా సాధించగలవు. అయితే ఏం చెయ్యాలనుకుంటున్నావో, ఏం చెయ్యగలవో, నీ సమర్థతలూ, సాధ్యాసాధ్యాలూ పరిశీలించుకో. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా "నేను చెయ్యలేనేమో?"ననే అనుమానాన్ని అట్లాంటిక్ సముద్రంలోకి విసిరేసి, బద్ధకం వదిలేసి, అడుగు ముందుకెయ్యాలి. వాల్టర్ స్టాపిల్స్ అనే సైకాలజిస్టు విజయం సాధించటానికి నవసూత్ర పథకం ఇచ్చారు. నీ ఆలోచనా సరళిని ఈ క్రమంలో మార్చుకుంటే నువ్వు విజయం సాధించడం కాదు, విజయమే నిన్ను వరిస్తుందని చెప్పాడు.

నవసూత్ర పథకం క్రమం ఇలా ఉంటుంది.

1. నాకు సపోర్టు లేదు, నేను చెయ్యడం అసాధ్యం.
2. నాకు చేతకాదు. మా ఇంట్లో ఎవరూ ఇలా చెయ్యలేదు. (ఇక్కడ తనకు తాను ప్రేరణ కలిగించుకోవాలి)
3. నేను చెయ్యగలనా? (అవును, చెయ్యగలవు.)
4. చెయ్యలేనేమో! (ఇంకా అనుమానం ఎందుకూ?)
5. బహుశా చెయ్యగలను. (సెభాష్, ఆలస్యం ఎందుకూ?)
6. చెయ్యగలనని అనుకుంటున్నాను. (కరెక్ట్, మరి దూకు!)
7. అవును చెయ్యగలను! (ఆ విషయం నాకు ముందే తెలుసు.)
8. కచ్చితంగా నేనే చెయ్యగలను! (అమ్మయ్య!)
9. హేయ్! తప్పుకోండి... ఆకాశమే నా హద్దు, కొండలను కదిలిస్తాను!)

ఇంక ఆయన్ను పట్టుకోడం కష్టం. ఆయన గ్రాఫ్ అద్భుతంగా పెరుగుతుందంటారు వాల్టర్ స్టాపిల్స్. మరి నువ్వేమంటావు?"

"తప్పుకోండి, నేను కొండలను పిండి చేస్తాను!" అంటూ లేచాడు. సంతోషంగా నేనూ తప్పుకున్నాను.

భయపడాల్సింది భయానికే!

"మీరు నమ్ముతారో, నమ్మరో కానీ, అక్షరాలా చేతబడి చేసి మా నాన్నగారిని చంపాలని ఎవరో ప్రయత్నిస్తున్నారు. మీరు మాకు ఏ విధంగా సహాయం చేస్తారో తెలీదుకానీ, మమ్మల్ని ఈ టెన్షన్‌నుంచి బయటపడేయండి!" అంటూ పాతికేళ్ల యువకుడు అడిగాడు. చూడటానికి చదువుకున్నవాడిలాగే వున్నాడు.

"మీ నాన్నగారికి చేతబడి చేయబోతున్నారని ఎలా అనుమానం వచ్చింది?" అని అడిగాను. "చేయబోవడం కాదు, చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మా అమ్మా, నాన్న ఎంతో బాధ పడుతున్నారు. ఆయన బ్యాంకు మేనేజరుగా చేసి ఈ మధ్యే రిటైరయ్యారు. ఇంతలో ఇదొచ్చి పడింది" అన్నాడు బాధగా.

"అసలు చేతబడి చేస్తున్నట్లు మీకెలా తెలుసు? పైగా మీ నాన్నగారిని అంతగా క్షోభపెట్టాలనే కోపం ఎవరికుంటుంది?"

"అదే మాకూ అర్థం కావటంలేదు. ఆయన సర్వీసులో వుండగా అందరికీ ఎంతో సహాయం చేశారు. మాకు తెలిసుండి ఆయన ఎవరికీ అన్యాయం చెయ్యలేదు. అటువంటి వ్యక్తికి ఇప్పుడు ఇలాంటి కష్టం వచ్చింది."

"మీకు వచ్చిన చేతబడి బాధలు ఎలా వున్నాయో చెప్పండి."

"మా అక్కయ్యకు పెళ్లి చేశాం. ఏడాది తిరక్కుండానే మా బావకూ, అక్కకూ తగవులొచ్చాయి. ఇప్పుడు మా అక్క మా ఇంట్లోనే వుంది. నేను ఇంటర్ పరీక్ష ఇప్పటికి నాలుగుసార్లు తప్పాను. మా అమ్మ ఆరోగ్యం ఎంతమాత్రం బాగాలేదు. ఈలోగా మా నాన్న రిటైరయ్యారు. ఇవన్నీ ఇలా వుండగా, మా కర్మకొద్దీ ప్రతి ఆదివారం ఉదయం, మా ఇంటి వెనుక భూమిలో రెండు ఎముకలూ, నిమ్మకాయా, పసుపూ, జుట్టూ పాతిపెట్టి వుంటున్నాయి. వాటిని తీసి పడేయించినా, మళ్లీ సరిగ్గా ఆదివారం ఉదయానికి అవి ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి."

"అసలు అవి మీ ఇంటి వెనుక పాతి వున్నట్లు మొదట ఎలా తెలిసింది?

"మా నాన్నగారికి కాస్త ఈ చేతబడీ, బాణామతీ నమ్మకాలు ఎక్కువ. అలాంటి మాంత్రికుల చుట్టూ తిరుగుతూంటారు. మేమెంత వద్దని చెప్పినా వినరు. ఆ మధ్య ఒక తాంత్రికుడికి పెన్షన్‌లోంచి లక్ష రూపాయల విరాళం ఇచ్చారు. ఇటీవలే ఈ వూళ్లో మాకు తెలిసిన ఓ మాంత్రికుడిని కలిసి ఇంటి విషయాలు చెప్పారు. అతను ఇంటికొచ్చి ఏవేవో పూజలు చేసి, ఇంట్లో

అందరిచేతా పాలతో స్నానం చేయించి ఇంటి వెనుక తవ్వించాడు. మొదటిసారిగా ఎముకలు అక్కడ బయటపడ్డాయి. కొన్ని వందల ఎముకలున్నాయి. మేమంటే కిట్టని బంధువులు ఈ పని చేయించారని చెప్పాడు. మమ్మల్ని ద్వేషించే బంధువులెవరూ లేరు. మా బావ ఇలాంటి పని చేసి వుంటాడని మేమెవ్వరూ అనుకోవడం లేదు. అన్ని ఎముకలు చూసి మా కళ్లను మేమే నమ్మలేకపోయాం. చేతబడి వుందనే నమ్మకం అప్పటినుంచి నాక్కూడా కలిగింది. అప్పటినుంచి నాన్నగారి ఆరోగ్యం దెబ్బతిన్నది."

"మీ ఇల్లు కట్టకముందు అక్కడ ఏముండేది?" అని అడిగాను.

"శ్మశానమైతే కాదు. మీ ఉద్దేశం నాకు అర్థమయింది. పోనీ ఒకవేళ ఉన్నా మొదటిసారి ఎముకలన్నీ తీసేసిన తరువాత, ఫ్రెష్‌గా మళ్లీ ఎలా వస్తున్నాయి? పైగా తాజా నిమ్మకాయ కూడా వుంటూంది."

"నాకు మేజిక్‌లో ప్రవేశంకూడా వుంది. మీరు ఆదివారం ఉదయం అవి భూమిలో ప్రత్యక్షమవుతున్నాయంటున్నారు, శనివారం ఉదయంకూడా వుండవచ్చుకదా!"

"లేదు లేదు. శనివారంకూడా అక్కడ తవ్వి చూస్తున్నాం. ఏమీ వుండడంలేదు."

"అయితే శనివారం రాత్రి అక్కడ ఎవరినైనా కాపలా పెట్టి చూశారా?"

"ఒకరేం కర్మ? ఇంటిల్లిపాదీ వుంటున్నాం. అయినా తెల్లారేసరికి అవి రెడీ! అయినా నేను మీ దగ్గరికొచ్చింది వాటి విషయం తేల్చుకోడానికే కాదు, మా నాన్నగారికి మీరు హిప్నాటిజంతో మనశ్శాంతి ఇవ్వడమో, మరేదైనా చెయ్యగలరేమోనని వచ్చాను."

"సరే, తప్పక తీసుకురండి" అని చెప్పి పంపాను.

వారం తరువాత ఆయన వచ్చారు. మనిషి మానసికంగా బాగా క్రుంగిపోయి అతివృద్ధుడిలా అయిపోయారు. ఆయనకు రిలాక్సేషన్ గురించి చెప్పి సైకియాట్రిస్టు దగ్గరికి పంపాను.

అలా ఒక నెల గడిచింది. ప్రతి ఆదివారం యథావిధిగా వారింట్లో ఎముకలు ప్రత్యక్షమవుతూనే వున్నాయి. అదొక మిస్టరీలా జరుగుతూంది. ఈ కేసు విషయంలో మరో రెండు నెలలు ఇలాగే సాగితే ఆయన మరణించటం ఖాయమని డాక్టరుగారు చెప్పారు. దీని సంగతి చూడాలని, మేజిక్‌లో నాకు శిష్యుడుగా పనిచేసిన ఒక వ్యక్తికి ఈ పని అప్పజెప్పాను.

ఆలోచించినంతసేపు పట్టలేదు. అసలు రహస్యం బయటపడడానికి! మా అసిస్టెంటు, మూడు శనివారాలు ఆ ఇంటివారిక్కూడా కనపడకుండా

గమనించాడు. అతనికికూడా ఏ క్లూ దొరకలేదు. నాలుగో శనివారం, అతను పక్కింటి చెట్టు గుబురులో నక్కి కూర్చున్నాడు. తెల్లవారు జామున మూడు గంటల ప్రాంతంలో అక్కడ ఎవరో తవ్వుతున్న శబ్దం వినబడి, ఒక్క దూకున వెళ్లి తన దగ్గరున్న దుప్పటిని అతనిమీద వేసేశాడు. ఆ ముసుగులోంచి అతను తప్పించుకునేలోగా గట్టిగా అరవసాగాడు. చుట్టూ లైట్లు వెలిగాయి. ముసుగు మనిషిని అలాగే మోసుకుపోయారు పోలీసుస్టేషనుకు.

ముసుగు మనిషెవరో ఊహించేవుంటారు. అందరూ అనుకున్నట్లు ఆ ఇంటల్లుడు కాదు, అక్షరాలా ఆయన కుమారరత్నమే! పోలీసుస్టేషన్లో వున్నాడని తెలిసి నేనూ వెళ్లాను. పోలీసువారి సహాయంతో అతనికి రెండు ఘనసన్మానాలు జరిగాక అసలు విషయం చెప్పాడు. తనకు చదువూ సంధ్యాలేక చెడు స్నేహితులను చేరదీశాడనీ, తండ్రి ఆస్తిని స్వాములకూ, బాబాలకూ ఇస్తే తనకేమీ మిగలదనీ, అందుకని ఈ విధంగా భయపెట్టి చంపమని తన స్నేహితులు చెప్పారనీ, ఇందులో ముగ్గురు భాగస్థులనీ, వారిలో ఒకడు ఎముకల విషయం చెప్పిన మాంత్రికుడనీ చెప్పాడు. తన తండ్రిని డైరెక్టుగా చంపే ధైర్యం లేక, పిచ్చి పట్టించి ఇంటి బాధ్యతలు చేపడదామని ఆశించాననీ చెప్పాడు.

ఇది కథ కాదు! అక్షరాలా ఈ మధ్య జరిగిన సంఘటన! ఈ హైటెక్ యుగంలో ఇంకా ఇలాంటివి జరుగుతున్నాయంటే మీరు నమ్మకపోవచ్చు. నమ్మేవారు అటువంటి దొంగ మాంత్రికులను పోషిస్తూనే వున్నారు, పోషిస్తూనే వుంటారు. జీవితంలో భయపడవలసింది భయాలకే! బహుపరాక్!!

భార్యలకు చిట్కాలు

"భారతదేశంలో భార్యలు సహజంగా భర్తలపట్ల ప్రారంభంలో విధేయంగానే వుంటారు. రానురాను భర్తల ప్రవర్తన, ఆడబడుచు, అత్తల ఆజమా[illegible] మార్పు [illegible]ంది. కొన్ని సందర్భాల్లో భార్యల్లో అహంకారం, అసహనం అజ్ఞానాలవల్లకూడా మార్పు వస్తుంటుంది. ఏదైతేనేం, చివరికి మనస్పర్థలు, ఆపైన మాట్లాడుకోవటం మానేయటం. పిల్లలు ఎవరి పక్షాన వుండాలో తెలియక తికమకపడటం – ఇలా అందరూ మనశ్శాంతిని కోల్పోతారు.

భార్యాభర్తలు రబ్బరుబ్యాండు లాంటివారు

భారతదేశంలో భర్తకు 'అహం'పాలు ఎక్కువే. భార్యను ఎంత ప్రేమించినా, అది ఆమె వద్ద వ్యక్తపరచడు. నాకు తెలిసినంతవరకూ ఏ భర్తా, భార్యను "ఐ లవ్ యూ" [illegible] మనస్ఫూర్తిగా అనడు (పక్కింటి అమ్మాయినో, లేదా మరో గర్ల్ ఫ్రెండ్‌నో అనగలడు). అతనికి భార్యమీద ఎంత ప్రేమున్నా, అది పైకి చెప్పడు. కారణాలనేవి ప్రత్యేకంగా అవి, ఇవి అని చెప్పలేకపోయినా, కొంత భేషజం చూపిస్తాడు. అది చూసిన భార్య, భర్తకు తనంటే ఇష్టంలేదని అనుకుని దూరంగా వుంటుంది. నిజానికి భార్యాభర్తలు రబ్బరుబ్యాండు లాంటివారు. తాము దూరంగా వెళ్లినట్లుగా సాగినా, సమయం లభించినప్పుడు దగ్గరైపోతారు. కానీ, ఆమె ఆ సమయంలో అపార్థం చేసుకుని దూరంగా వుండిపోతే, భర్తకూడా అలా దూరంగా వుండి, కొంతకాలానికి రబ్బరుబ్యాండు టెన్షను కోల్పోయినట్లుగా లూజ్‌గా అయిపోయి, వారిద్దరి మధ్యా దూరం శాశ్వతమైపోతుంది.

అర్థంలేని అపార్థాలు

కొన్ని సందర్భాల్లో ఎవరిది తప్పు అనేదానికన్నా తగాదా ఎలా ప్రారంభమవుతాయో చూడండి–

ఆఫీసులో బాస్‌తో గొడవపడి, చివరికి రిజైన్ చేయడానికి కూడా సిద్ధపడి, కోపంగా బయటపడ్డాడు భర్త. ఇంటికి రాగానే భార్యాభర్తల సంభాషణ ఆలకించండి.

"ఏం, అలా వున్నారు?" అడిగింది ఆమె.

"నేను బాగానే వున్నాను."

"ఇంతకూ ఏం జరిగింది?"

"ఏముంది, మామూలే! నా జీవితమే ఇలా తగలడింది!"

"అది సరే [illegible] కు వెళ్తున్నామా?" అని మాట మార్చటానికి ప్రయత్నం చేసింది.

"ఏమో! నేనిప్పుడు చెప్పలేను. ముందు వెళ్ళి కాఫీ పట్టుకురా!"

"ముందు నాకు ఆ విషయం చెప్పండి. వెళ్తున్నామా, లేదా?"

"నన్ను విసిగించి చంపకు!" అంటూ లేచి టీవీ ఆన్ చేశాడు.

"అంతేలెండి. నేనే మిమ్మల్ని చంపేస్తున్నాను. మీరేమో ఊళ్లో అందరికీ దేవుడు. మొన్న మీ అక్కయ్యకూడా 'మా తమ్ముణ్ణి ఎక్కువ బాధపెట్టకు' అంది. అంటే అర్థం ఏమిటి? నేను రాక్షసిననేనా!..." ఇలా సాగుతుంది. ఇది అనంతం, చివరికి రబ్బరుబ్యాండును ఇద్దరూ సాగదీసి తెంపుకుంటారు. నిజానికి ఇక్కడ భార్య కొంచెం శాంతంగా సంభాషణ ప్రారంభిస్తే ముగింపు ప్రశాంతంగా వుండేది. ఆ మాటంటే ఆడవాళ్లు నామీద గయ్యిమని లేచి ఏం, మగవాళ్లే శాంతంగా ప్రారంభించవచ్చుగదా అని అరవొచ్చు. కానీ మగాడి సైకాలజీ ఎలా వుంటుందంటే, అతను టెన్షన్‌లో వున్నప్పుడు, భార్య ప్రేమగా పలకరించాలనీ, తల్లిలా ఓదార్చాలనీ అనుకుంటాడు.

భార్యలకు చిట్కాలు

- భర్తల మూడ్స్, భార్యపట్ల ప్రవర్తనా ప్రాంతాలను బట్టి మారుతుంటాయి. అత్తవారింట్లో వున్నప్పుడు భార్యతో సరదాగా మాట్లాడినట్లుగా తన తల్లిదండ్రుల ముందు మాట్లాడకపోవచ్చు. దానికేవో కారణాలుండొచ్చు. అటువంటప్పుడు ఆయన్ను ఆడిపోసుకోకండి.
- మీ మీద ప్రేమతో బర్త్‌డేకి గిఫ్ట్ యిచ్చినప్పుడు నవ్వుతూ థ్యాంక్స్ చెప్పి తీసుకోండి. అంతేకానీ, మనం మీ ఇంట్లో వున్నప్పుడు మీ అమ్మా నాన్నలకు భయపడి ఇవ్వలేదు. ఇప్పుడెందుకూ?- అని తూలనాడకండి. అప్పుడు ఎందుకివ్వలేకపోయాడో అతనికన్నా మీకే బాగా తెలుసు.
- ఏ పరిస్థితుల్లోనూ అతని తల్లిని విమర్శించకండి. ఒకవేళ విమర్శించినా, అతను 'ఏదో సర్దుకుపోవాలి' అని అన్నా, అతని మనస్సులో మీ పట్ల వ్యతిరేకభావం రిజిస్టరు అవుతుంది. దాని ప్రభావం మరోవిధంగా వుంటుంది. ఎంతైనా తల్లికి కొడుకుమీదా, కొడుక్కి తల్లిమీదా ప్రేమ వుండి తీరుతుంది కదా! (మీ అబ్బాయిమీద మీకు ప్రేమ ఉన్నట్లుగా)
- మీ ఆయన మూడ్ బాగా ఉండే సమయాలేవో గుర్తించి, ముఖ్యమైన విషయాలు, ఆర్థిక విషయాలూ చర్చించండి. మీ మనసులో అనుకున్నవి వెంటనే అడిగేయకండి.

- మీ భర్తను అమ్మాయిల విషయంలో అనుమానించవద్దు. మీ కళ్లతో మీరు చూసేదాకా త్వరగా ఏ నిర్ణయానికీ రావొద్దు. ఎందుకంటే, తాము తప్పుచేయకపోయినా, భార్య పదే పదే అనుమానిస్తూంటే, అది నిజమయ్యే ప్రమాదం వుంది. తరువాత చింతించి ప్రయోజనం వుండదు.
- మీకు సమస్యలున్నప్పుడు, ముందుగా పిల్లల గురించి ప్రస్తావించండి, ఉత్సాహంగా మాట్లాడుతాడు, అప్పుడు మీ విషయం చెప్పండి.
- మీ సంభాషణలో వారి కుటుంబ సభ్యులందరి గురించి కానీ, మీ కుటుంబ సభ్యుల గురించి కానీ రాకుండా వుంటే ఇద్దరికీ క్షేమం!
- పిల్లల ముందు ఆయనతో పోట్లాటకు దిగకండి. ఆయన చెయ్యరాని పనులు-విపరీతమైన తాగుడు, సిగరెట్లు, పేకాట-చేసినప్పుడు, పిల్లలతోనే చెప్పించండి. వెంటనే కాకపోయినా, తరువాతనైనా మార్పు వస్తుంది. అప్పటికీ రాకపోతే మీరే తగిన బుద్ధి "చెప్పే విధంగా" చెప్పండి.
- ఆయనలో ఏదైనా ప్రతిభ వుంటే గుర్తించి "నేను మీ ఫ్యాన్‌ను" అని చెప్పండి. అలా అనిపించకపోయినా కనీసం నటించండి. దాంతో, ఆ పిచ్చిమొగుడు బుట్టలో పడకమానడు!

ఏది ఏమైనా భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు ఫిజికల్‌గా, సైకలాజికల్‌గా, ఎమోషనల్‌గా, మెంటల్‌గా సపోర్టు చేసుకోవలసిన పరిస్థితి ఇది. అన్యోన్య దాంపత్యం అనేది మన ఛాయిస్ అని గుర్తించాలి!

కలికాలం

"ఈ కాలం పిల్లల్ని బావుచేయటం బ్రహ్మతరంకూడా కాదు! ఛీ ఛీ! ఇంతకన్నా పిల్లలు లేకపోతేనే బావుండేదేమో!" అంటూ ఈ మధ్య నా స్నేహితుడు పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుతూ అన్నాడు.

"ఏం, ఏమైంది? మీ పిల్లలతో ఏదైనా గొడవ పడ్డావా?" అని అడిగాను.

"గొడవంటే... వాళ్ళు ప్రవర్తించవలసిన పద్ధతిలో ప్రవర్తించడంలేదు. నా చిన్నతనంలో మా నాన్నగారు ఏం చెప్తే అది చచ్చినట్లు నోర్మూసుకుని వినేవాడిని. ఏ బట్టలు తొడుక్కోమంటే ఆ బట్టలు, ఏం తినమంటే అదే తినడం, చివరికి చదువు విషయంలోకూడా ఆయన ఏ డిగ్రీ చదవమంటే అదే చదివాను. అంతేకాదు, ఆఖరికి పెళ్లి విషయంలో ఆయనా, అమ్మా కలిసి పిల్లను చూసివచ్చి 'భేషుగ్గా వుందిరా అమ్మాయి' అనగానే, ఏదో మాటవరసకు పెళ్లిచూపులు కానిచ్చి పెళ్లి చేసేసుకున్నాను. ఇప్పుడు ఎంత హాయిగా వున్నాను! నేనే కాదు, మా ఇంట్లో అన్నదమ్ములూ, అక్కచెల్లెళ్లందరూ అంతే!" అన్నాడు.

"అంటే రోజులు మారాయి కదా! ఆ కాలం పిల్లలే వేరు, ఈ కాలం పిల్లలు వేరు. ఆ రోజుల్లో చదువుకునే పిల్లలకు ఇన్ని వ్యాపకాలు లేవు. ఇప్పటి పిల్లలకు టెలివిజన్, కంప్యూటర్లు, క్రికెట్లు, క్లబ్బులు, పిజ్జాకార్నర్లు, ఇరానీ ఛాయ్‌లు ఇవన్నీ వున్నాయి. పైగా తెలివితేటల విషయంలో కూడా బావున్నారు. మనకు ఫస్ట్‌ఫారంలోకూడా తెలియని విషయాలు, ఇప్పుడు ఫస్ట్‌క్లాసు చదివేవాడికి తెలుసు."

"అంటే మనం రాజీపడి ఒక మెట్టు చచ్చినట్లు దిగాలంటారు. అవునా?"

"రాజీ కాదు. ఇప్పుడు అలా కలిసి సరదాగా వుండడం లోకధర్మం. తప్పు చేసినప్పుడు సున్నితంగా వార్నింగ్‌కూడా ఇస్తూ వారిని తీర్చిదిద్దడానికి అవకాశముంది."

"అంటే మనం వారితో అలా కలిసిపోతే లోకువైపోమా? వాడు మనను చులకన చేయడా?"

"ఎన్నటికీ కాదు! కమ్యూనికేషన్ అనేది చాలా అందమైన ప్రక్రియ. ఎవరికైనా చెప్పవలసినది, చెప్పేవిధంగా, చెప్పవలసిన చోట, చెప్పగలిగితే తప్పక ఫలితం వుంటుంది. దాన్నే ఇంగ్లీషులో ఫైవ్ డబ్ల్యూస్ అంటారు.

అంటే వాట్, వెన్, వేర్, హూమ్, వై- ఇవి జాగ్రత్తతో ఆలోచించి చెప్పడం శ్రేయస్కరం."

"నిజంగా ఈనాటి తల్లిదండ్రులు చాలా దురదృష్టవంతులు! పాపం, వాళ్ల చిన్నతనంలో తల్లిదండ్రులకు భయపడ్డారు, ఇప్పుడు తమ పిల్లలకు భయపడుతున్నారు.

"ఇది భయం కాదు. ఆలోచనావిధానంలో చిన్న మార్పు మాత్రమే. ఆ రోజుల్లో చెప్పినది, ఈ రోజుల్లో పనికిరాకపోవచ్చు. అంతేకాదు, ఒక ప్రాంతంలో చెప్పినది మరో ప్రాంతంలో పనికిరాకపోవచ్చు. ఉదాహరణకు విజయవాడలో కూర అంటే కూరగాయలు, మహబూబ్‌నగర్‌లో మాంసం. రాతలోకూడా కమ్యూనికేషన్ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఒకసారి దుబాయ్‌లో ఒక డిటర్జెంట్ కంపెనీవారు, ఒకే ప్రకటనను ఇంగ్లీషు-అరబ్బీ పత్రికల్లో విడుదల చేశారు. ఆ ప్రకటనలో 3 బొమ్మలుంటాయి. 1. నల్లటి చొక్కా 2. ఆ చొక్కాను డిటర్జెంట్ కలిపిన బకెట్‌లో ముంచడం 3. తెల్లని చొక్కా వుంటాయి. అరబ్బీ భాషలో వేసినప్పుడు, వాళ్లు కుడినుంచి ఎడమవైపు ఆ బొమ్మలనూ, రాతనూ చూశారు. దానివల్ల కంపెనీకి నష్టం రావటంతోపాటు, పరువుకూడా పోయింది."

"అయితే పిల్లలతో ఎలా ప్రవర్తించాలంటారు? చెప్పండి!"

"మామూలుగా సరదాగానే చెయ్యండి. కౌన్సిలింగ్ రంగంలో అంతర్జాతీయంగా కీర్తి పొందిన డా. ఉర్సులా మాఖం అనే వైద్యురాలు ఇటువంటివారికి కొన్ని చక్కని చిట్కాలు తెలిపింది.

"అద్దాలనాడు బిడ్డలుకానీ గడ్డాలొచ్చాక కాదు-అని మన వాళ్లెప్పుడో అన్నట్లుగా, వయసొచ్చిన పిల్లలు తప్పుచేసినా పదిమందిలో మందలించకుండా వ్యక్తిగతంగా చెప్పాలి.

"పిల్లలను బంధువులు, స్నేహితులముందు విమర్శించకండి.

"ముందు మీలో ఎటువంటి లోపాలూ, వ్యసనాలూ లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మీరు సిగరెట్లు కాలుస్తూ అబ్బాయిని కాల్చవద్దంటే అప్పటికి వినొచ్చు. కాని తరువాత మీతో కలిసి కాలుస్తారని మరిచిపోకండి.

"వారి వేషభాషల విషయంలో మరీ సీరియస్‌గా పట్టించుకోకండి.

"మీ పిల్లలు పెద్దవారైనా, బయట ఎన్ని వ్యాపకాల్లో వున్నా, ఇంటికి వచ్చేసరికి ప్రేమ, అభిమానం లభిస్తాయనే భావన కలిగించటానికి ఇంట్లో అవసరమైన వాతావరణం కల్పించాలి. ఇంటికి రావాలంటే వారికి టెన్షన్ వుండకూడదు.

"వారి చదువు గురించి అప్పుడప్పుడు వాకబు చేస్తుండాలి.

పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు పోట్లాడుకోవడం, పిల్లలద్వారా పనులు చేయించుకోవడం దారుణమైన అపరాధం. దీనివల్ల పిల్లలు పెద్దయ్యాక ఇద్దరికీ తగిన శిక్ష విధిస్తారు.

"కొందరు అత్తింటిమీద కోపంతో భార్యలను పుట్టింటికి వెళ్లొద్దనీ, అక్కడి వాళ్లెవరూ తమ ఇంటికి రాకూడదనీ శాసిస్తారు. లేదా భార్య, భర్తను అలా శాసించవచ్చు. దీనివల్ల పిల్లలు తాత, అమ్మమ్మల ప్రేమను మిస్సవుతారు. దాంతో సహజంగా ప్రేమాభిమానాలు తగ్గుతాయి. వారు పెద్దవారై, వేరే ఊళ్లోనో, దేశంలోనో ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులను చూడాలనే తపన వుండదు. ఒక్కోసారి మరణించినా కూడా రాకపోవచ్చు.

"అయితే ఈ సలహాలు నార్మల్‌గా ప్రవర్తించే పిల్లల విషయంలోనే సుమా! చదువు మానేసి, బేవార్సుగా తిరుగుతూ, జల్సా జీవితం గడుపుతూ, విచ్చలవిడిగా ఖర్చు పెట్టే పిల్లల విషయంలో మాత్రం తల్లిదండ్రులు కొంచెం కఠినంగానే వుండాలి. తల్లి కఠినంగా వున్నప్పుడు, తండ్రి సున్నితంగా వ్యవహరించాలి. లేదా తండ్రి కఠినంగా వుంటే తల్లి కలగజేసుకోకూడదు."

"ఏది ఎలా వున్నా రోజులు మారాయి. పూర్వం 'పిల్లలు ఎలా ప్రవర్తించాలి?' అనేవి నేర్చుకుంటే, నేటి పెద్దలు 'పిల్లలతో ఎలా ప్రవర్తించాలి?' అనే పాఠాలు నేర్చుకోవలసివచ్చింది. ఏం చేస్తాం? కలికాలం!"

శాడిస్టు కాని శాడిస్టు!

"మీరు మా అమ్మాయి విషయంలో ఏదో ఒక సలహా యివ్వకపోతే మేము చాలా చిక్కుల్లో పడిపోతాము. మేమంతా ఎంత ఆలోచించినా, కొంచెం కూడా మార్గం తోచడంలేదు" అంటూ యాభైయేళ్ల మహిళ కళ్లనీళ్లు పెట్టుకుని అడిగింది. పక్కనే వాళ్ల అబ్బాయి, పాతికేళ్ల కుర్రాడుకూడా వున్నాడు.

"ఏదీ? మీ అమ్మాయి రాలేదా?" అని అడిగాను.

"అమ్మాయి వస్తే ఇక సమస్యేముందీ? 'నాకే జబ్బూ లేదు, నేను బాగానే వున్నాను. మీకేదైనా జబ్బుంటే చూపించుకోండి' అని కసిరికొట్టింది. అందుకే మేమొచ్చాం" అందావిడ.

"ఇంతకూ మీ అమ్మాయి సమస్య ఏమిట?"

"మా అమ్మాయికి 26 ఏళ్లు. బి.ఎస్‌సి ఫెయిలై ఇంట్లోనే కూర్చుంది. వీడు మా అబ్బాయి, దానికన్నా చిన్నవాడు. వీడంటే దానికి అస్సలు పడదు. వీడు బి.కామ్. పాసై సి.ఏ చేస్తున్నాడు. వీడంటే నాకిష్టమని వీడితో మాట్లాట్టం మానేసింది. వీడితో కలిసి భోజనం చెయ్యదు. వీడున్న గదిలోకి రాదు. వీడి గురించి మేమేమాత్రం మంచిగా మాట్లాడినా ఆ రోజంతా మూడ్ ఆఫ్ చేసుకుంటుంది."

"సహజంగా తమ్ముడంటే అక్కలకు ప్రేమ వుంటుంది. మరీ మీ ఇంట్లో రివర్స్‌లో ఉందేమిటి? బహుశా తాను పాస్ కాలేని డిగ్రీ తమ్ముడు పాసయ్యాడని అసూయ పెంచుకుందా?"

"ఒకరోజు డిగ్రీ పాసైనందుకు వీడిని పొగిడితే దానికి మండిపోయి గదిలోకి పోయి తలుపులేసుకుంది. రెండు మూడు గంటలైనా బయటికి రాకపోతే కిటికీ దగ్గరికి వెళ్లి చూస్తే ఏవో పది మాత్రలు మింగేసింది. వెంటనే డాక్టరుకు కబురు చేస్తే, ఆయనొచ్చి చూసి అవి ప్రమాదం లేని మాత్రలని చెప్పారు. మర్నాడు ఎందుకలా చేశావని అడిగితే తనముందు తమ్ముడు పాసైనట్లు మరెప్పుడూ అనొద్దంది. వాడి డిగ్రీని నా చేత్తో చింపాలని కచ్చితంగా చెప్పింది. అది మా ఆయనకు తెలియకూడదని షరతు కూడా పెట్టింది."

"ఇవన్నీ మిమ్మల్ని భయపెట్టటానికే! ఇటువంటి శాడిస్టులు మగవారిలో వుంటారు. దీన్ని బిహేవియర్ థెరపీద్వారా తగ్గించొచ్చు. ఇంతకూ ఆ డిగ్రీ సర్టిఫికెట్లునేం చేశారు?"

"అక్కకు సంతోషం కలుగుతుందంటే అలాగే చెయ్యమని వీడంటే చింపేశాను. కొంతకాలం బాగుంది. మళ్లీ మామూలే. ఆ తరువాత వీడితో మాట్లాడకూడదని శాసించింది. ఆ క్షణంలో దాన్ని చంపెయ్యాలనిపించింది. నేనేం చెయ్యాలో చెప్పండి!"

"అమ్మాయికి పెళ్లి చేసెయ్యొచ్చు కదా?"

"ఆ ప్రయత్నాలుకూడా చేశాము. కానీ తనను వదిలించుకోవటానికి పెళ్లి చేస్తున్నామనీ, తనెళ్లిపోతే ఆస్తంతా తమ్ముడికి రాయాలని అలా చేస్తున్నామనీ, తనక్కూడా ఆస్తిలో సమంగా వాటా వుందనీ నానా హంగామా చేసింది. మాకు ఇంట్లో నరకం చూపిస్తూందంటే నమ్మండి!"

"పోనీ, మిగతా అలవాట్లు ఎలా వుంటాయి? ఫ్రెండ్స్‌తో ఎలా వుంటుంది?"

"ఫ్రెండ్సా, పాడా? దానికి ప్రపంచంలో ఎవ్వరితోనూ సరిపోదు. రాత్రి ఒంటిగంటదాకా టీవీ చూస్తుంటుంది. అది ఏ ఛానెల్ చూస్తే అందరూ అదే చూడాలి. పొద్దున పది గంటలకు లేచి కాఫీ తాగి మళ్లీ పడుకుంటుంది. మళ్లీ పన్నెండు గంటలకు లేచి, తిండి తిని టీవి దగ్గర కూర్చుంటుంది. సాయంకాలం స్నానం చేసి తీరిగ్గా ఇంట్లో ఏదో ఒక గొడవ మొదలెట్టి కాలక్షేపం చేస్తుంటుంది."

"తండ్రి మాట మీదకూడా గౌరవం, భయం లేవా?"

"ఆయన జబ్బల్పూర్‌లో వుంటారు. నెలకో ఆదివారం వచ్చి వెళ్లిపోతుంటారు. అప్పుడు మాత్రం ఇంట్లో పనంతా తనే చేస్తూ ఆయన్ను కాకా పడుతుంది. అసలు దాని తత్వం ఏమిటో అర్థం కావటంలేదు. దీనికి నేను ఆత్మహత్య చేసుకోవటమే మార్గమనిపించింది. కానీ మావాడు నాకు ధైర్యం చెప్పి ఇక్కడికి తీసుకొచ్చాడు."

ఈ సమస్య పరిష్కరించటానికి నాలుగైదు చక్కని మార్గాలున్నాయి. వాటిని ఇక్కడ రాస్తే ఇలా ప్రవర్తించే యువతీయువకులు చాలామంది, వాటిని చదివి ఎలా తప్పించుకోవాలో ప్లాన్ చేసుకుంటారు. కాబట్టి, వాటిని ఇక్కడ రాయటంలేదు. అసలు ఈ సమస్య ఇంతవరకూ రావటానికి కారణం-తల్లి ఈ విషయాన్ని తన భర్తకు చెప్పకపోవటమే. కాబట్టి ముందుగా, మొత్తం జరిగిందంతా భర్తకు చెప్పేయమని చెప్పాను. రెండోది అబ్బాయిని మద్రాసులో సి.ఏ కోర్సులో చేర్పించి, అమ్మాయితో ఆమెను జబల్పూర్ వెళ్లిపోమని చెప్పాను. మద్రాసులో ఆవిడ తల్లిగారింట్లో అబ్బాయిని వుంచమన్నాను. ఎలాగూ కూతురు

డిగ్రీ ఫెయిలైంది. కనుకా, పనేమీ లేదు. కనుకా, ఆమె జబ్బల్పూర్ వెళ్లటమే మేలని చెప్పాను.

అక్షరాలా మేము ఊహించినట్లే జరిగింది. ఆ అమ్మాయి జబ్బల్పూర్ వెళ్లాక చాలా మారింది. మరో విషయం, ఏమీ తోచకపోవటంవల్ల, పక్కింట్లో టెలివిజన్ చూట్టానికి వెళ్లటం, వారి అబ్బాయితో పరిచయం, చివరికి పెళ్లి జరిగాయి. కథ సుఖాంతం అయింది.

బద్ధకమే మన శత్రువు!

"మీ మీ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని అందలానికి ఎక్కించగలవు, లేదా అధఃపాతాళానికి తోసెయ్యగలవు"- అనే విషయాన్ని ఆర్యులు ఏనాడో చెప్పారు. అదే ఈనాడు సైకాలజీ రంగంలో 'థాట్ మేనేజ్‌మెంట్' అనే ఒక శాస్త్రంగా అభివృద్ధి చెంది, ఎందరో ఉద్యోగులకూ, వ్యాపారస్తులకూ, తమకు తాము ప్రేరణ కలిగించుకోవటానికి దోహదపడుతూంది. హార్ట్ ప్రాబ్లమ్‌కన్నా థాట్ ప్రాబ్లమ్ ప్రమాదమని అందరూ గుర్తించాలి. ప్రతి వ్యక్తీ తనను తాను ప్రేరణ కలిగించుకుంటే అద్భుతాలు చేయవచ్చు.

బిల్‌గేట్స్ ఒక సాధారణ ఉద్యోగిగా వున్నప్పుడు, ఐ.బి.ఎమ్. వారు పేపర్లో ఇచ్చిన ఒక ప్రకటన చదివి బిల్‌గేట్స్, తననుతాను ప్రేరణ కలిగించుకుని తన తల్లితో తాను ఆ ప్రోగ్రాం కొనబోతున్నాడని ఆత్మవిశ్వాసంతో చెప్పేశాడు. ఆ ప్రోగ్రాం పేరే ఎమ్మెస్ డాస్. ఈ ప్రోగ్రాం నేడు ప్రతి కార్యాలయంలోనూ ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంది.

ఆంథోనీ రాబిన్స్ అనే వాక్యూమ్ క్లీనర్‌లు అమ్మే చిరుద్యోగి, సంపాదన సరిపోక, హోటల్లో డిష్ వాషర్‌గా పనిచేసేవాడు. ఎన్.ఎల్.పి.లో శిక్షణ తీసుకుని "నేనూ అనుకున్నది సాధించగలను" అనుకుని కేవలం నాలుగేళ్లలో కోట్లకు పడగలెత్తాడు అతను. ప్రతి వ్యక్తీ తనలో దాగివున్న శక్తిని తెలుసుకుని, వాటికి పదును పెట్టే ప్రక్రియనూ, ఆలోచనలను క్రమబద్ధీకరించే విధానాన్నీ నేర్పి, బద్ధకాన్ని జయించే చక్కని చిట్కాలూ చెప్పాడు.

'జాస్, జూరాసిక్‌పార్క్'వంటి హిట్ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించిన స్పీల్‌బర్గ్ ఒక సందర్భంలో మాట్లాడుతూ, "పాజిటివ్ థాట్స్‌ను ఆదరించి నెగెటివ్ థాట్స్‌ను పక్కన పెడితే ఎవరైనా విజయం సాధించవచ్చు. కానీ చాలామంది ప్రతికూల (నెగెటివ్) ఆలోచనలను భయంకరంగా ఊహించుకుని, విజయానికి దూరంగా వెళ్లిపోతున్నారు. అటువంటి వ్యక్తులున్న సంఘంలో ఎటువంటి అభివృద్ధీ జరగదు" అన్నారు. సినిమా రంగంలో స్పీల్‌బర్గ్ తీసుకున్న సాహసోపేత నిర్ణయాలు అతనికి ఎంత గొప్పపేరు తెచ్చిపెట్టాయో మనకు తెలిసిన విషయమే.

ఈనాడు ప్రపంచంలో నంబర్ వన్ మెజీషియన్‌గా పేరున్న డేవిడ్ కావర్‌ఫీల్డ్ మేజిక్ రంగంలో చెయ్యని ఫీట్ లేదు. లిబర్టీ స్టాచ్యూను మాయం చెయ్యడం, గదిలో బంధిస్తే బయటికి రావడం వంటి ప్రదర్శనలు అతనికి

ఎంతో పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. అతను మొదట్లో ఒక మేజిక్ వస్తువులు అమ్మే కంపెనీలో పనిచేసేవాడు. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు వెళ్లి సాయంకాలం ఆరుదాకా వుండేవాడు. ఒక రాత్రి బాగా అలసిపోయి పడుకుంటూ ఉదయం ఆరు గంటలకు లేవాలని అలారం పెట్టుకున్నాడట. ఆ అలారం పదేసి నిమిషాల వ్యవధిలో ఆరుసార్లు మోగింది. ఉదయం మొదటి అలారం మోగగానే, ఠపీమని నొక్కేసి, ఇంకా ఐదు అలారాలు వున్నాయి కదా అని మళ్లీ పడుకున్నాడట. అలా ఆరుసార్లూ జరిగింది. చివరికి అతను లేచేసరికి మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట అయింది. ధైర్యం తెచ్చుకుని ఆఫీసుకు వెళ్లాడు. అక్కడ ఎందరో కస్టమర్లు అతని రాకకోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. గబగబా అందరితోటీ మాట్లాడి వారి పనులు చేసేశాడు. సాయంకాలం ఇంటికెళ్లే సమయానికి టేబుల్‌మీద, అతని బిల్లు సెటిల్ చేసిన కాగితాలు, చెక్కు, ఉద్యోగంనుంచి తీసేసిన ఉత్తరం వున్నాయి. ఆ సంఘటన అతని జీవితంమీద చాలా ప్రభావం చూపింది. తన బద్ధకమే తన ఉద్యోగం ఊడగొట్టిందని భావించి, ఆనాటినుంచి మనసుకు ఎదురుతిరిగి బద్ధకాన్ని జయించి, స్వయం ప్రేరణ కలిగించుకుని అనేక అద్భుతాలు చేశాడు.

సైకాలజీ రంగంలో 'ప్రేరణ' గురించి అనేక ప్రయోగాలు నిర్వహించిన మేధావులెందరో వున్నారు. ప్రతి జీవిలోనూ, తననుతాను ప్రేరణ కలిగించుకునే శక్తి వుందనీ, దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవలసిన బాధ్యత వుందనీ తెలిపారు. ఒక సైకాలజిస్టు ఒక చింపాంజీతో చేసిన ప్రయోగం అందరినీ ఆశ్చర్య పరిచింది. అతను ఒక చింపాంజీనీ గదిలో రోజంతా ఆహారం పెట్టకుండా సాయంకాలం ఆ గదిలో పైనుంచి మూడు అరటిపళ్లు వేలాడదీశాడు. ఆ చింపాంజీ ఆ పళ్లు అందుకోవాలని శతవిధాల ప్రయత్నించి, చివరికి అలసిపోయి పడుకుంది. బద్ధకంతో చాలాసేపు అలాగే వుండిపోయింది. కొంతసేపటికి ఏమనుకుందో ఏమో, ఆ గదిలో పడివున్న ఒక ప్యాకేజీ డబ్బాలను తెచ్చి, ఒకదాని మీద ఒకటి పేర్చి, చివరికి ఆ పళ్లు అందుకుని అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది.

జంతువులు కూడా ఇలా స్వయం ప్రేరణ కలిగించుకుని అనుకున్న వాటిని సాధిస్తూంటే, నేటి యువతరంలో అధికశాతం ఇంకా తల్లిదండ్రులమీద ఆధారపడటం, తమకు తల్లిదండ్రులు అవసరమైనవి సమకూర్చలేదని సాధిస్తూ, తమ గమ్యాన్ని చేరుకోలేకపోతున్నారు. ఈ సత్యాన్ని యువత గుర్తించి, మేలుకోవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. చివరలో చింతించి లాభం లేదు!

కాలంకూడా కౌన్సిలింగ్ చేస్తుంది!

"మీరు ప్రేమ వివాహాలు సమర్థిస్తారా?" అంటూ ఫోన్‌చేసి అడిగింది ఓ అమ్మాయి.

"అన్నీ బావుంటే సమర్థిస్తాను. ఇంతకూ మీరెవరు? ఈ ప్రశ్న నన్ను అడగటంలో మీ ఉద్దేశమేమిటి?" అని అడిగాను.

"నేను మిమ్మల్ని కన్‌సల్ట్ చేయాలనుకుంటున్నాను. నన్నెప్పుడు రమ్మంటారు?" అడిగింది. టైమ్ చెప్పాను. చెప్పిన సమయానికే వచ్చింది. అమ్మాయి వయసు పదహారు. ఇంటర్మీడియేట్ ఫస్టియర్ చదువుతూందట.

"మీరు నన్ను నా తల్లిదండ్రులనుంచి రక్షించాలి. నన్ను చంపేస్తారేమో నని భయంగాకూడా వుంది."

"ఇంతకూ వాళ్లు నిన్ను చంపాలని ఎందుకు చూస్తున్నారు?"

"వాళ్లు చెప్పినట్లే వినాలి. నాకు ఇంట్లో స్వాతంత్ర్యం లేదు. ఏ పని చేసినా వాళ్లనడిగే చెయ్యాలిట. పదహారేళ్లు వచ్చేదాకా విన్నాను కదా! ఇప్పటికైనా నాకు కావలసింది నేను చేసే హక్కు లేదా?" అవేశంగా అడిగింది.

"ఇంతకూ ఏ విషయంలో మీకు అభిప్రాయభేదాలొచ్చాయి?"

"అదే... ఆ విషయమే మొన్న మీకు ఫోన్లో చెప్పాను కదా! నేనొక అబ్బాయిని ప్రేమించాను. అతను చాలా మంచివాడు. మా ఇద్దరి మనసులూ కలిసి, పెళ్లి చేసుకోవాలనికూడా అనుకున్నాం. కానీ మా ఇంట్లో వాళ్లు ససేమిరా వీల్లేదని పట్టుపడుతున్నారు. అసలు ఇంట్లోవాళ్లకు తెలియకుండా గుళ్లో పెళ్లి చేసుకుందామనుకున్నాం. కానీ, ఈలోగానే మా ఇంట్లో తెలిసిపోయింది" అంది బాధగా.

"ఆ అబ్బాయి ఏం చేస్తూ వుంటాడు?"

"ప్రస్తుతం ఏమీ చెయ్యడంలేదు. పెద్దయ్యాక వాళ్ల నాన్నగారి బిజినెస్‌లో చేరుతాడు."

"ఇప్పుడు అతని వయసెంత?"

"పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు. చిన్నతనంలో ఏదో జబ్బుచేసింది. అందుకనే టెన్త్ క్లాస్ తప్పాడు. ఆ తరువాత చదువు మానేశాడు. చదువు లేకపోతేనేం? కావలసినంత డబ్బుంది. అందంగా వుంటాడు. పోస్ట్

గ్రాడ్యుయేట్లుకూడా కొనుక్కోలేని హోండా మోటార్ సైకిల్ మీద తిరుగుతాడు నేనంటే పిచ్చిప్రేమ!"

"మీ ఇద్దరికీ ఎలా పరిచయం అయింది?"

"మాది వుమన్స్ కాలేజీ. ప్రతిరోజూ అతన్ని మా కాలేజీ గేటు దగ్గర చూస్తుండేదాన్ని. అతను మరెవరికోసమో వచ్చాడనో, వాళ్ల సిస్టర్స్ ఎవరైనా చదువుతున్నారేమో అనుకునేదాన్ని. ఒకరోజు నా పక్కన ఎవరూ లేని సమయంలో వచ్చి, నన్ను అమితంగా ప్రేమిస్తున్నాననీ, నా కోసమే రోజూ వచ్చి చూసిపోతున్నాననీ, నన్ను చూడని రోజున పచ్చి మంచినీళ్లుకూడా తాగలేననీ, చివరికి తన ప్రేమను అంగీకరించకపోతే ఆత్మహత్య చేసేసుకుంటాననీ చెప్పాడు."

సరిగ్గా ఇటువంటి ట్రిక్స్ ప్లే చేసి అమ్మాయిలను బుట్టలో వేసే అబ్బాయిలు ప్రతి కాలేజీ దగ్గరా వుంటారు. నిజానికి అంత ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకోవాలనుకునే సదుద్దేశంవుంటే కాలేజీల దగ్గర కాపుకాచి, అర్జెంటుగా ప్రేమనంతా వెళ్లగక్కనవసరమూలేదు. కానీ పాపం, అమ్మాయిలు కొందరు అది నిజమని నమ్ముతారు. ఇంట్లో పరిస్థితులు, అడ్జస్ట్‌మెంట్లు సరిగ్గా లేనివారు. వెంటనే ఆ అబ్బాయిలకు చేరువైపోతారు. ఆనక, ఆ అబ్బాయి మరో దారి చూసుకున్నప్పుడు తీరిగ్గా కూచుని కుమిలిపోవడం జరుగుతుంది. టెలివిజన్, సినిమాల ప్రభావంతో, ఎంతో క్రమశిక్షణగల కుటుంబాల్లో పెరిగిన అమ్మాయిలుకూడా ఇటువంటి [illegible] బలౌతున్నారు.

"ఓకే అమ్మాయ్! నువ్వు అతన్ని గాఢంగా ప్రేమించానంటున్నావు. అతను మీ కులం కాదు, చదువులేదు, మీ వాళ్లకు ఇష్టం లేదంటున్నావు. సరే, కానీ ఆ అబ్బాయి ఇంట్లో ఒప్పుకుంటారా?"

"ఆ అబ్బాయికి వాళ్ల నాన్నగారంటే భయం. కానీ ఏదో ఒక విధంగా వాళ్ల అమ్మను ఒప్పిస్తానని చెప్పాడు."

"మరి మీ ఇద్దరికీ పెళ్లి చేసుకోవడానికి వయసుకూడా సరిపోదు కదా, ఇప్పుడు పెళ్లెలా చేసుకుంటారు?"

"అదే మా బాధ! మా నాన్నగారుకూడా ఇదే అన్నారు. ఆ అబ్బాయిమీద పోలీసు కేసుకూడా పెడతానన్నారు. అల్లరి అవడం ఎందుకని నేనే సైలెంటుగా వున్నాను. అవకాశం చిక్కినప్పుడు ఇద్దరం రహస్యంగా పెళ్లి చేసేసుకుంటాం. పెళ్లి చేసుకోకపోయినా, పెళ్లి చేసుకున్నామని అబద్ధం చెప్పడానికి నిర్ణయించుకున్నాం. ఇలా మా ఫ్రెండు ఒకమ్మాయి చేసింది." అంది.

"చూడమ్మా! ఇలా తల్లిదండ్రులను బాధపెట్టి, వాళ్లను శత్రువుల్లా

చూడకు. నిజంగా నువ్వు అతన్ని ప్రేమించి వుండవచ్చు. అతనుకూడా నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాడని అనుకోవచ్చు. పెళ్లంటే శాశ్వతబంధం. కాబట్టి, ఇప్పుడు తొందరలేదు. నీకు ఇరవై ఏళ్లు వచ్చేవరకూ బుద్ధిగా చదువుకో. అతన్నికూడా ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చెయ్యమను. అంటే మరో నాలుగేళ్లపాటు విడిగా వుంటే, నేనే మీ పేరెంట్స్‌కు చెప్పి మీ పెళ్లి చేయిస్తాను. రేపొకసారి మీ వాళ్లను తీసుకురా!" అని చెప్పాను.

"ప్రామిస్?" అంది ఆశగా.

"ప్రామిస్!" అని పంపించేశాను. మర్నాడే అమ్మాయితోపాటు తల్లిదండ్రులూ వచ్చారు. నేను చెప్పిన అగ్రిమెంటుకు అంగీకరించారు. ఆ అమ్మాయి అతనితో ఆఖరిసారిగా మాట్లాడటానికి అవకాశమిమ్మని చెప్పింది. ఆ మీటింగుకూడా మా క్లినిక్‌లోనే పెట్టాం.

రెండేళ్లలో అతను వేరే అమ్మాయిలను మోసంచేసి, చివరికి పోలీసు కేసులో ఇరుక్కుని ఊళ్లోనుంచే పారిపోయాడు. ఆ అమ్మాయి అబ్బాయిగారి జాతకం తెలుసుకుని సిగ్గుపడింది.

కొన్ని సమస్యలకు కాలమే కౌన్సిలింగ్ చేస్తుందనడానికి ఇంతకన్నా నిదర్శనం ఏం కావాలి?

ఛాలెంజ్

"చివరకు దేవుడుకూడా నామీద ఇంత దారుణంగా పగ పడతాడని ఊహించలేదు. ప్రజలను నమ్మడం మానేశాను. కాని, భగవంతుడుకూడా ఇలా చేస్తే ఎలా?" అంటూ కూర్చున్నాడు పాతికేళ్ల యువకుడు.

"ఏం జరిగింది? మీకొచ్చిన సమస్య ఏమిటి?" అనడిగాను.

"నా సమస్య చెప్పినా, మీ వద్ద పరిష్కారం లేదని నాకు తెలుసు. ఈ జీవితమంతా ఇలా కుమిలిపోవాల్సిందే...!"

"ఇంతకూ విషయమేమిటో చెప్పండి?"

"నేను బి.ఇ. చదివాను. కాలేజీలో క్రికెట్ ఛాంపియన్‌ను. చిన్నప్పటి నుండి అన్నింటా టాప్‌గా ఉండేవాడిని. ఇంజనీరింగ్ తరువాత క్రికెట్‌ని వృత్తిగా తీసుకోవాలని అనుకున్నాను. కాని, మనచుట్టూ ఉన్న సమాజం ఎంత కుళ్లిపోయిందో తరువాత తెలిసింది. నేను సెలక్షన్ కాకుండా నా మిత్రులే అడ్డుపడ్డారు. చేతకాని దద్దమ్మల్ని సెలెక్టు చేసుకున్నారు. వాళ్లు ఆటకన్నా ఆడే ఆటమీద వచ్చే డబ్బుకై ఆసక్తిగా ఉన్నారు..." అంటూ ఆగాడు. మళ్లీ ప్రారంభిస్తూ, "ఈ పరిస్థితి ఇలా ఉండగా మొన్న మోటార్‌సైకిల్‌మీద వస్తూంటే పెద్ద యాక్సిడెంటు అయింది. కాలు విరిగి ఆరు నెలలు ఆసుపత్రిలో ఉన్నాను. ఇప్పుడు నా కాలులో రెండు స్టీలు రాడ్స్ ఉన్నాయి. స్పీడుగా నడవవద్దని, పరిగెత్తడంలాంటివి కలలోకూడా చేయకూడదని డాక్టర్ చెప్పాడు. శాశ్వతంగా క్రికెట్ ఆటనుంచి దేవుడు తొలగించాడు" అంటూ కళ్లనీళ్లు పెట్టుకున్నాడు.

"డోంట్ వర్రీ! ఇప్పుడు మనం చెయ్యగలిగేదేమీ లేదని బాధపడుతూ కూర్చోకూడదు. చెయ్యవలసిందల్లా ఇప్పుడే ప్రారంభమైంది."

"అదెలా?"

"దానికి సైకాలజీలో కాంపెన్సేషన్ (COMPENSATION) అంటారు. ఇదొకరకమైన డిఫెన్సు మెకానిజం. అంటే మీరు ఇప్పుడు క్రికెట్ ఆడలేక పోయినా, క్రికెట్ ఆటలోగల అనుభవంతో క్రికెట్ కామెంటేటర్ కావచ్చు; పత్రికల్లో క్రికెట్ కాలమ్స్ రాసుకోవచ్చు. కాలు పనిచేయకపోయినా చెయ్యి నోరు పనిచేస్తున్నాయి. కాబట్టి, ఎన్నో అద్భుతాలు చెయ్యవచ్చు. ఎందుకంటే మీరు సాధించిన విజయాలుకూడా ఉన్నాయని మరిచిపోవద్దు. ఇంజనీరింగులో సీటు రావడం, పాసవ్వడం అదృష్టమేకదా."

"అవుననుకోండి... కాని, నా కెందుకిలా జరిగిందనే క్షోభ నన్ను వెరె ఏ ప్రయత్నమూ చెయ్యనివ్వడంలేదు. నేనేం పాపం చేశాను; దేవుడు ఎందుకింత దుర్మార్గంగా శిక్షించాడు అనే బాధనుండి బయటపడ లేకపోతున్నాను."

జరిగిందానికి వగచి లాభం లేదు. ఈ సందర్భంగా ఒక వ్యక్తి గురించి చెబుతాను. అమెరికాలోని మిచెల్‌కి మీలాగే మోటార్‌సైకిల్ ఆక్సిడెంటు జరిగి శరీరం దాదాపు 65 శాతం కాలిపోయింది. మొహం గుర్తుపట్టలేనంతగా కాలిపోయింది. చేతివేళ్లు పనిచేయడంలేదు. చెంచాలు, ఫోర్కులుకూడా పట్టుకోలేడు. చివరకు ఫోను దయలు చేయలేడు. అయినా, అతను అపారవిశ్వాసంతో అన్నీ తట్టుకుని జీవితం గడప నిశ్చయించి, ఏడాది తర్వాత వ్యాపారం ప్రారంభించి రాణించాడు. ఎవరైనా అతడిని పరిహసిస్తే, 'నేనేదో అధిగమించానని అనుకోవడంలేదు. మీరు నాలో అంగవైకల్యం చూస్తుంటే, నేను మీలోని మానసిక వైకల్యాన్నికూడా చూడలేకపోతున్నాను' అని చురకపెట్టాడు. కాబట్టి, మీరు మీ శరీరమనే నౌకను నడిసముద్రంలో ముంచకుండా ఒడ్డుకు తీసుకెళ్లాలి."

"కాని, నా మనసు సహకరించడంలేదు. మీరు చెప్పినట్లు ఏదైనా మొదలుపెట్టినా, మళ్లీ ఇటువంటి ప్రమాదం జరిగితే..."

"అటువంటి పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు కట్టిపెట్టండి. ఒకవేళ మళ్లీ జరిగినా, దాన్నీ అధిగమించవచ్చు. మిచెల్‌కూ అదే జరిగింది. వ్యాపార నిమిత్తం విమానంలో వెళ్తుండగా, అది కూలి అతని వెన్నెముక దెబ్బతింది. పన్నెండు ఆపరేషన్లు జరిగాయి. నడుం కిందనుండి కాళ్లవరకు శరీరం చచ్చుపడిపోయింది. జీవితాంతం వీల్‌ఛెయిర్‌లో గడపాలని డాక్టర్లు చెప్పారు. అయినా, కొండంత ధైర్యంతో, 'ఇది నేనూ, దేవుడూ ఆడుకుంటున్న ఆట. ఇందులో నేను ఓడిపోలేదు. నాలో ఇంకా క్రీడాస్ఫూర్తి ఉంది. దేవుడు ఓడిపోడు కాని, నేను నెగ్గడంమటుకు ఖాయం' అన్నాడు. మీరుకూడా అలాటి ఆత్మవిశ్వాసం నేర్చుకోవాలి."

"మీరు చెప్పింది నిజమే. మొన్న రవీంద్రభారతిలో నటుడు నూతన్‌ప్రసాద్‌ని చూసినప్పుడు నాకు అదే అనిపించింది. ఆయన ముఖంలో నవ్వు చెరగలేదు. నేనూ అలా ఉండగలనా?"

"నిక్షేపంగా, మీలాటివాళ్లలో ప్రేరణ కలిగించడానికే అలాటివారిని యాక్టివ్‌గా ఉంచుతాడు భగవంతుడు. మిచెల్ విషయంలోనూ అదే జరిగింది. రెండవ ప్రమాదం తర్వాత, అతను వీల్ ఛెయిర్‌లో తిరుగుతూ, కాలరడోలోని

క్రైస్టెడ్‌బట్ మేయర్‌గా, 'అందంగా లేకపోయినా, కూర్చుని అందమైన పనులు చేయగలను' అనే నినాదంతో అఖండ విజయం సాధించాడు. ఆయనతో పోలిస్తే మీ ప్రమాదం చిన్నదేగదా?"

"నిజమేకాని, ఇలా ఎవరైనా కౌన్సిలింగ్ చేసుంటే, నేనూ ఈ పాటికి ఏదో చేసేవాడిని కదా?"

"ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమీ లేదు. మీ జీవితం అనే ఆటను ఇప్పుడే ప్రారంభించండి. మనసుకు, శరీరానికి చక్కని కమ్యూనికేషన్ అలవాటు చేయండి. అంగవైకల్యాన్ని గురించి కుమిలిపోవడంకన్నా, మీరేం చెయ్యగలరో ఆలోచించండి. ఇటీవలనే ఉత్తమ పార్లమెంటేరియన్ అవార్డు అందుకున్న మన తెలుగువాడు శ్రీ జైపాల్‌రెడ్డి తన అంగవైకల్యాన్ని ఎంత అందంగా జయించారో మీకు తెలుసు. అలనాడు తన వయొలిన్‌తో శ్రోతలను మైమరపించిన ద్వారం వెంకటస్వామినాయుడు అంధత్వాన్ని చిన్ననాడే జయించారు. అలా అద్భుతాలు సాధిస్తున్నవారు వివిధ రంగాల్లో ఎంతోమంది ఉన్నారు. మీకు తెలిసిన వారే ఇలా ఎంతోమంది ఉన్నా మీరెందుకింత వర్రీ అవుతారు?"

"నిజమే... ఏదో బాధలో మరిచిపోయాను. నాకు తెలిసిన రాజేశ్వరరావుగారనే పబ్లిషర్ రైలుకింద పడి కాలూ, చెయ్యీ పోగొట్టుకున్నా, ఆరునెలల్లోనే కృత్రిమకాలుతో మరలా పనిలో చేరారు.

"నేనూ ఇది ఒక వరంగా భావించి అద్భుతాలు చేసి చూపిస్తాను. నిజానికి నా సమస్య చిన్నదే. అనవసరంగా బాధపడుతున్నాను. ఇంకా డిప్రెషన్‌కు లోనుకాకుండా చేశారు... థాంక్స్." అంటూ లేచాడు.

"వెరీ గుడ్... జీవితాన్ని ఛాలెంజ్‌గా తీసుకోండి... గుడ్‌లక్."

మాచ్ ఫిక్సింగ్

"మా అమ్మాయికి, రాఘవగారి అబ్బాయికి మాచ్ ఫిక్సయిందండీ. డబ్బుకూడా మా ఇద్దరికీ అంగీకారంగా వుండేలాగే సెటిలయిందండీ" అని ఎవరైనా అంటే, పెళ్లి సంబంధానికి సంబంధించిన డైలాగని తెలిసిపోతుంది. కాని, ఈ రోజుల్లో మాచ్ ఫిక్సింగ్ అంటే అర్థం మారిపోయింది. క్రికెట్ హీరోల నిర్వాకంవలన దేశ ప్రజలకు మాచ్ ఫిక్సింగ్ పేరువింటేనే చికాకు పుడుతోంది. క్రికెట్ ఆటవలన దేశంలో ఎంతమంది ఉత్తేజితులై ప్లేయర్స్ అయ్యారో తెలియదుగాని, క్రికెట్ పిచ్చిలోపడి చదువులు నాశనం చేసుకున్న యువకులు ఎంతోమంది నాకు తెలుసు. చాలామందికి కౌన్సిలింగ్ చేశాను. ఇంతకాలం మనం చూసిన క్రికెట్ ఆట నిజమైన ఆటకాదనీ, అది ఒక పెద్ద డ్రామా అని వార్తలవలన తెలిసింది. అయితే, ఇప్పుడు మనం చర్చించుకునేది ఆ మాచ్ ఫిక్సింగ్ కాదు సుమా.

నిజం చెప్పాలంటే పూర్వం రోజుల్లో పెళ్లిళ్ల మాచ్ ఫిక్సింగ్ సైలెంట్‌గానే జరిగిపోయేది. మేనల్లుడు పుట్టగానే మేనమామ తనకు పుట్టబోయే కూతురికి అల్లుడు దొరికాడని సంతోషపడేవాడు. ఇంట్లో వారంతా అదే అనుకునేవారు. పిల్లలకుమాత్రం పెద్దయ్యాక చెప్పేవారు. అయితే ఇప్పుడు రోజులు మారిపోయాయి. మాచ్ ఫిక్సింగ్‌కు పెద్దవాళ్ల ప్రమేయం చాలా చిన్నదై పోయింది. ఒక్కోసారి వారి మాటలను పిల్లలు బేఖాతరు చేస్తున్నారు. శాఖ, కులంల మాట అటుంచి, అసలు మతంకూడా మార్చి పెళ్లి చేసుకునే రోజులొచ్చాయి.

ఈమధ్య మా క్లినిక్‌కు ఒక మహిళ వచ్చింది. వాళ్లబ్బాయి ఇంతవరకు చూసిన 25 సంబంధాలూ తిరస్కరించాడట. వాడికి ఎలాటి అమ్మాయి కావాలో తెలియడంలేదు; ప్రతి అమ్మాయికీ ఏదో ఒక వంకపెట్టి తిరగ్గొడుతున్నాడు. మేమేమో పెద్దవాళ్లమైపోతున్నాం. వీడి ప్రవర్తన చూసి మా ఆయన చికాకు పడిపోయి, ఇంట్లో నన్ను పట్టుకు తిడుతున్నాడు. వాడిని మీ దగ్గరకు తీసుకొస్తాను. ఏదైనా చేసి, వాడి మనసు మార్చి ఎవరో ఒకరిని పెళ్లి చేసుకునేలా చేయండి" అంది బాధగా.

"ఇరవైఐదు సంబంధాలలోనూ ఏవో లోపాలు చూపించి మీవాడే తిరగ్గొట్టాడా?"

"అంటే కొన్ని సంబంధాలు బావున్నా అమ్మాయిలే వీడు నచ్చలేదని

అన్నారు."

"వెరీ గుడ్... అంటే వాళ్లకూ ఏదో టేస్టు ఉంటుంది కాబట్టి తిరగ్గొట్టారన్నమాట. మీవాడేం చేస్తున్నాడు?"

"బీకామ్ పాసై, బ్యాంకులో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు."

"అసలు మీ వాడికి పెళ్లి చేసుకోవాలని ఉందా; పెళ్లంటే ఇష్టపడ్డాడా?"

"వాడి బొంద... పెళ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నాం అంటే ఏం అభ్యంతరం చెప్పలేదు... ఇష్టమనేకదా అర్థం."

"కాదు... కాదు. మీ మాటకి ఎదురుచెప్పలేక అలా ఊరుకున్నాడేమో? అతనిలో ఏవైనా భయాలు. సెక్స్‌పట్ల అనుమానాలు, ఆందోళనలు ఉన్నాయేమో. ఒకసారి నావద్దకు పంపండి... అన్ని విషయాలు మాట్లాడతాను" అని ఆవిడని పంపేశాను.

వారం తర్వాత ఆ అబ్బాయి వచ్చాడు. పెద్ద అందగాడు కాదు, పొడగరి కాదు. రంగుకూడా తక్కువే. ఇతగాడు తిరగ్గొట్టాడని తల్లి చెప్పినట్టుకాక, కనీసం ఇరవై సంబంధాల్లో అమ్మాయిలే వద్దనుంటారని అనిపించింది. మామూలుగా మాట్లాడుతూనే, పర్సనల్ విషయాల్లోకి దిగాను. అతనికి చెడు అలవాట్లుగాని, సెక్సుపట్ల విముఖతగాని, అనుమానాలుగాని ఏమీలేవు. అయితే, ఏ విషయంలోనూ స్వయం నిర్ణయం తీసుకోలేడు. అన్నీ తల్లిదండ్రులే నిర్ణయించేవారు. ఇప్పుడు పెళ్లి విషయంలోనూ అంతే. కాని ఈ విషయమై వారి మాటమీద గురి కుదరటంలేదు; తానే సెలక్టు చేసుకుందామంటే ఏవో లోపాలున్నాయని చెప్పాడు.

ఇటువంటి సందర్భాల్లో మానేజిమెంటులో స్వాట్ (SWOT): Strength= సమర్థత, Weakness=బలహీనతలు, Opportunities= అవకాశాలు, Threat= భయాలు) అనాలిసిస్ అనే ప్రక్రియ: వ్యక్తిలో, చదివే కోర్సులో, సంస్థలో, చేయబోయే ఉద్యోగంలోని మంచిచెడ్డలు తెలుసుకునే పద్ధతి అన్నమాట. ప్రతివ్యక్తిలోనూ లోపాలు, సద్గుణాలు ఉంటాయి. నూటికి నూరుశాతం ఎవడూ మంచివాడు కాకపోవచ్చు. కాబట్టి మనం ఎవరి గుణగణాలనైనా బేరీజు వేయాలనుకునేప్పుడు వారిలోని లోపాలను భూతద్దం లోంచి చూడడంకన్నా, మంచిగుణాలు ఏవిధంగా అభివృద్ధి పొందడానికి అవకాశం ఉందో గమనించాలి. నాలుగు సంబంధాలు తనకు నచ్చాయికాని, వారిలో ఏవో చిన్నచిన్న లోపాలున్నాయని ఆ అబ్బాయి చెప్పాడు. స్వాట్ అనాలిసిస్‌ద్వారా ఆ అమ్మాయిల గుణగణాలను ఒక పేపరుమీద ఈ స్వాట్ క్రమంలో రాసి, చివరకు ఏ అమ్మాయి విషయంలో ప్రొసీడ్ కావచ్చో తెలిపాను.

మొదటి అమ్మాయి: అందంగా ఉంటుంది; కొద్దిగా నలుపు; తండ్రి మినిస్టరు; అహంకారం ఎక్కువ. రెండవ అమ్మాయి: అప్సరసలా ఉంటుంది; తనకన్నా పొడుగు; అన్నయ్య అమెరికాలో ఉన్నాడు; లవ్ అఫైర్ ఉన్నట్లు వినికిడి, మూడవ అమ్మాయి: బ్యాంకులో ఉద్యోగం; పేద కుటుంబం; ఆఫీసరు కావచ్చు; ఎవ్వరితో మాట్లాడదు. నాలుగవ అమ్మాయి: వంటావార్పులు బాగా వచ్చు; పెద్దగా చదువులేదు; గంపెడంత ఆస్తి, ఇల్లు ఇస్తారు; ఆరోగ్యం బాగా లేదు, సన్నగా ఉంటుంది.

పై విధంగా వివరాలు రాసి అతనితో చర్చించాను. చివరకు మూడవ సంబంధం బావుందనిపించింది. బహుశా పాఠకులుకూడా అదే అనుకుని ఉండవచ్చు. అటువంటి సంబంధంవలన ఆ భార్యాభర్తలమధ్య సదవగాహన ఉండవచ్చుననిపించింది. అతనుకూడా అన్ని కోణాలలో అదే బెస్టని అంగీకరించి సెలవు తీసుకుని వెళ్లాడు.

తనొకటి తలిస్తే, దైవమొకటి తలచినట్లుగా ఆ అమ్మాయి తల్లి దండ్రులకు కబురు పంపగా తెలిసిందేమిటంటే అమెరికాలో ఇంజనీరుగా ఉన్న ఒక అందమైన అబ్బాయితో ఆ అమ్మాయి వివాహం జరగడం, అమెరికా వెళ్లిపోవడంకూడా అయిపోయింది. అందుకే మాచ్ ఫిక్సింగులో ఆలస్యం పనికిరాదు; అన్నీ గుంభనంగా, సత్వరంగా సాగిపోవాలి.

పంచసూత్రాల పథకం

"ఈ ప్రపంచంలో నా అంత దురదృష్టవంతురాలు మరొకరుంటారని నేను అనుకోను."

"ప్రతి వ్యక్తీ ఇలాగే అనుకోవచ్చు. ఇంతకూ నీ సమస్య ఏమిటమ్మా?" అని అడిగాను. ఆమె వయసు ముప్ఫయ్ ఏళ్లుండవచ్చు.

"నేనిలా అడుగుతున్నానని మరోలా అనుకోకండి. మీ ఇంట్లో ఆడపిల్లల పెళ్లిళ్లు ఏ వయసులో చేస్తారు?" ఆమె కంఠంలో తీవ్రతను బట్టి బహుశా ఇంకా పెళ్లి కాకపోవడం కారణమనిపించింది.

"పూర్వమైతే 20-25 మధ్యలో చేసేవారం ఇప్పుడు చదువులూ, ఉద్యోగాలూ కాబట్టి కొంచెం అటూ ఇటూ కావచ్చు. పైగా మంచి సంబంధం రావాలి. వచ్చినవాడు సరైన జోడీ కావాలి..." అని ఇంకా ఏదో చెప్పబోతూ వుండగా, "అవన్నీ బావున్నాయనుకోండి. ఒకరికొకరు నచ్చారు. కట్నకానుకలేవీ వద్దన్నారు. చదువూ, వయసూ అద్భుతంగా సరిపోయాయి. ఏ కోణంలోంచి చూసినా ఆవగింజంత లోపం లేనప్పుడు పెళ్లి చేయవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులమీద వుందా, లేదా?" కొంచెం గట్టిగానే అడిగింది.

"తప్పకుండా వుంది. ఇంతకూ నువ్వు అసలు సమస్య ఏమిటో చెప్పలేదు."

"అదే చెప్తున్నాను. నాకు ముప్ఫయ్యేళ్లొచ్చాయి. గెజిటెడ్ ఆఫీసరును, ఇంతవరకూ పెళ్లీ, పెటాకులూ లేవు. నా తరువాత ఇద్దరు తమ్ముళ్లున్నారు. వాళ్ల చదువు పూర్తయ్యేవరకూ నాకు పెళ్లి చేసేలా లేరు. నేను మా తల్లిదండ్రుల్ని డైరెక్టుగా అడగలేను. ఓసారి మా కొలీగ్ అడిగితే ఏవో సంబంధాలు చూస్తున్నామని దాటేశారు."

"పోనీ, నువ్వు నెమ్మదిగా మీ అమ్మగారితో చెప్పడానికి ప్రయత్నించలేకపోయావా?"

"చండశాసనుడైన మా నాన్నముందు మా అమ్మ నోరు విప్పదు. ఈ మధ్య మాకు తెలిసిన బంధువులు తమకుతాము వచ్చి చేసుకుంటామని అడిగితే మా నాన్న తిరగ్గొట్టాడు. మధ్యలో కలగజేసుకుందని అమ్మమీద చెయ్యి చేసుకున్నాడు. అప్పుడు నేనే గట్టిగా మాట్లాడుదామనుకుంటే... నాకూ ధైర్యం చాలలేదు."

"ఇంతకూ మీ నాన్నకున్న అభ్యంతరం ఏమిటి?"

"నాకు నెలకు పాతికవేలదాకా వస్తుంది. దాంతో ఇల్లు సాఫీగా గడిచిపోతూంది. ఆయన మొన్ననే రిటైరయ్యారు. ఆయన అలవాట్లకు ఆయనకొచ్చే డబ్బు సరిపోతుంది. నాకు పెళ్లయితే ఇంటి బాధ్యతలు తనమీద పడతాయని భయం. అప్పటికీ నేను సాయం చేస్తానని అమ్మతో చెప్పాను. కానీ ఈ సంగతులు నాన్నదాకా ఎలా వెళ్తాయి? దీనికి పరిష్కారం వుందా?"

"తప్పకుండా వుంది. మీలాంటి సమస్యల్లో వున్న అమ్మాయిలూ, అబ్బాయిలూ చాలామందున్నారు. దీనికి నేనొక చిట్కా చెప్తాను. ఇది నీకే కాదు, ప్రమోషన్ రాని ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకూ, భర్తతో వేగలేకపోతున్న భార్యకూ, భార్య మొండిపట్టుదలతో విసిగిపోతున్న భర్తకూ ఇది మంచిది. ఈ చిట్కాలో ఐదు స్టెప్స్ వుంటాయి. నిరీక్షణ, సంభాషణ, ఘర్షణ, నిష్క్రమణ, క్షమాపణ దీన్ని పంచసూత్రాల పథకం అందాం.

"మొదటిది నిరీక్షణ, అంటే సమస్య ఉత్పన్నమైనప్పుడు కొంతకాలం వేచిచూడాలి. ఎందుకంటే కొన్ని సమస్యలను కాలమే పరిష్కరిస్తుంది. మనం తొందరపడితే మొదటికే మోసం రావచ్చు. ఇక్కడ నీకీ స్టెప్ అవసరం లేదు.

రెండోది సంభాషణ. ముప్ఫయ్ ఏళ్లు వచ్చిన తరువాత కూడా తండ్రితో మాట్లాడ్డానికి భయపడటం మూర్ఖత్వం. నీవు మాట్లాడకపోవడాన్ని ఆయన అడ్వాంటేజ్‌గా తీసుకుంటున్నారు. కాబట్టి, ఎవరూ లేనప్పుడు డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర ప్రస్తావించు. కుటుంబానికి అవసరం మేరకు సాయం చేస్తానని చెప్పు. తమ్ముళ్లు పెద్దవాళ్లయ్యాక వారిని చూసుకుంటారని గ్యారంటీ లేదు కదా!"

"ఒకవేళ ఆయన ఒప్పుకోకపోతే?"

"అప్పుడు మూడో బాణం తియ్యి. ఘర్షణ. ఇది కొంత సున్నితంగా ప్రయోగించాలి. ఆయనకిష్టం లేకపోతే, నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు చేస్తానని బెదిరించు. ఏదైనా ధైర్యంగా, విశ్వాసంతో నడిపే పద్ధతిని బట్టే గెలుపూ, ఓటమీ వుంటాయి."

"ఓడిపోతే?"

"వేరే చెప్పేదేముంది? నిష్క్రమణ. ఈ వూరినుంచి వేరే చోటికి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయించుకుని అక్కడ నీకు నచ్చిన సంబంధం చేసుకోవచ్చు. ఈ వయసులో ఇంత ఒత్తిడి భరించడం అనవసరం!"

"నాకంత ధైర్యం లేదు. మా వాళ్లను ఎదిరించి నేను పెళ్లి చేసుకోను. ఇంతకు మించి మార్గం లేదా?"

"అదే చెబుతున్నా. చివరిది క్షమాపణ. నీకు ధైర్యం లేకపోతే జరిగిన దానికి క్షమాపణ చెప్పి మళ్లీ మామూలుగా వుండు. అయితే నేను గ్యారంటీగా

నీకు చెప్పగలను మూడోబాణం దగ్గరే మీ నాన్న లొంగిపోతాడు!"

"నాకెందుకో ఆ నమ్మకం లేదు!"

"ముందు నీమీద నువ్వు నమ్మకం పెంచుకో. ప్రయత్నమే చెయ్యకుండా భయపడేవాళ్లు పిరికివాళ్లు. కాబట్టి మైండ్‌ను ప్రోగ్రామింగ్ చేసుకోవాలి. ఈరోజే మీ నాన్నతో నెగోషియేషన్ ప్రారంభించు!"

"థాంక్స్! నాలో కొత్త ధైర్యం ప్రవేశించింది" అంటూ లేచింది.

"పెళ్లికి పిలవడం మరిచిపోవద్దు" అంటూ నవ్వుతూ లేచాను.

పైశాచికానందం

“నరకమనేది వుందో లేదో నాకు తెలీదు కానీ, మా పెద్దమ్మాయి నాకు రోజూ నరకం చూపిస్తూంది. ఇంతకన్నా చావే మేలనిపిస్తూంది. నాలుగేళ్ల క్రితం ఆక్సిడెంటులో పోయిన మా ఆయనతో పోయినా బాగుండేది” అంటూ ఓ యాభై ఏళ్ల మహిళ బాధ వెళ్లబోసుకుంది.

“మీ పెద్దమ్మాయి వయసెంత?” అని అడిగాను.

“మొన్న శ్రావణమాసానికి ముప్ఫయ్ నిండాయి. పెళ్లి చేసుకోమంటే చేసుకోదు, ఉద్యోగం చెయ్యమంటే చెయ్యదు. ఇంట్లో పని చెయ్యమంటే, నేనేమైనా పనిమనిషి ననుకుంటున్నావా?- అని గయ్యిమని లేస్తుంది.”

“మీ ఇంట్లో ఎవరెవరుంటారు?”

“నేనూ, ఆమే వుంటాం, నాకిద్దరూ ఆడపిల్లలే. రెండోపిల్ల కాలేజీలో ఎవరినో ప్రేమించింది. ఇంజనీరింగు అయిన తరువాత పెళ్లి చేసుకోమని అడిగితే పాపం, ఒప్పుకుంది. చదువు తరువాత అడిగినా, మావారు పెద్దమ్మాయి పెళ్లయ్యేదాకా చెయ్యనని కచ్చితంగా చెప్పారు.”

“మరి పెద్దమ్మాయికి పెళ్లి సంబంధాలు చూసి పెళ్లి చేయకపోయారా?”

“ఆ ప్రయత్నాలూ చేశాం. దాదాపు పాతిక సంబంధాలు చూశాం. కొందరికి మా అమ్మాయి నచ్చలేదు. మరి కొందరు అమ్మాయికి నచ్చలేదు. అందరికీ వంకలు పెట్టేది. ప్రేమంటే తెలీదు. మా పెంపుడు పిల్లి అన్నా దానికి పడదు. డిగ్రీ చదివినా, ఒక్క ఫ్రెండూ లేదు. ఉద్యోగం సంగతంటారా, మనదేశంలో ఆవిడకు ఉద్యోగం దొరకడం కష్టం. ఆవిడ కోరికలు తీర్చే కంపెనీ ఎక్కడా వుండదు. జీతం ఎక్కువా, పని ఎక్కువగా వుండాలి, పైగా బస్సులో తిరగదట.”

“ఇటువంటి ప్రవర్తన ఎప్పటినుంచి ప్రారంభమైంది?”

“మావారు పోయిన తరువాత వచ్చిన సంబంధాలన్నీ ఈమె తిరగ్గొట్టేస్తుంటే, చిన్న పిల్లకు చేసేయాలని పెద్దలంతా నిర్ణయించారు. పెద్దమ్మాయి వద్దన్నా చిన్నమ్మాయికి పెళ్లి చేసేశాం. అప్పటినుంచి. వాళ్లొచ్చినా మాట్లాడదు. చెల్లెలికి కొడుకు పుట్టినా ఎప్పుడూ ఎత్తుకోలేదు. వాళ్లు వస్తే తిరిగి పోయేదాకా చిర్రుబుర్రులాడుతుంటుంది. మీరేమైనా అమ్మాయిని బాగుచేయగలరా?”

“ఆమెను ఓసారి ఇక్కడికి తీసుకురాగలరా?”

"అది నావల్లకాదు! క్రితం ఏడాదే అడిగితే, నాకేమైనా పిచ్చి పట్టిందనుకున్నావా? కావాలంటే మీరంతా కట్టగట్టుకుని వెళ్లండి-అని తిట్టిపోసింది. అయినా నేను పట్టాభిరామ్‌గారు డాక్టరు కాదు, మందులివ్వరు, మాటలు మాత్రమే చెబుతారు- అన్నా వినలేదు. కావాలంటే మా చిన్నమ్మాయినీ, అల్లుణ్ణి తీసుకొస్తాను" అందావిడ.

నేను ఆలోచించి చెబుతానన్నాను. ఆరునెలలు గడిచిపోయాయి. ఓ సాయంత్రం మళ్లీ ఆవిడ పెద్దమ్మాయిని వెంటబెట్టుకుని వచ్చింది. చిన్నమ్మాయికీ, అల్లుడికీ ఏదో మనస్పర్థలొచ్చాయట. అల్లుడు అమ్మాయిని పుట్టింటికి పంపించేశాట్ట. ప్రేమ పెళ్లిళ్లు ఇలా అవుతాయని తనకు ముందే తెలుసంటూ పెద్దమ్మాయి ఓ స్టేట్‌మెంట్ ఇచ్చింది.

"చూడమ్మా. మీ అమ్మ ఇప్పుడెంతో డిప్రెషన్‌లో వుంది. కనుక నువ్వే ఈ ఇంటిని రక్షించాలి" అన్నాను.

"అయితే నన్నేం చెయ్యమంటారు?"

"మీ వాళ్లు చూసిన సంబంధం కళ్లు మూసుకుని చేసుకో. మీ ఆయనా, నువ్వూ కలిసి ఈ ఇంటిని దిద్దగలరు. ఇదొక్కటే పరిష్కారం" అని చెప్పి, మూడురోజులపాటు కౌన్సిలింగ్ చేసి చివరికి ఆమెను ఒప్పించగలిగాం. నెల రోజుల తరువాత ఓ అమెరికా సంబంధం కుదిరి ఆమెకు పెళ్లయింది. పెళ్లికి రెండో అల్లుడుకూడా వచ్చాడు. పెద్దమ్మాయి అతన్ని కూర్చోబెట్టి తన చెల్లికి అన్యాయం చేయొద్దనీ, ప్రేమగా చూసుకోమనీ కోరింది. మరో మూడు నెలల తరువాత పెద్దమ్మాయి అమెరికా వెళ్లిపోయింది. ఆమె వెళ్లిన మర్నాడు ఆవిడా, చిన్నమ్మాయీ, అల్లుడూ వచ్చి "చాలా థ్యాంక్సండీ! మా ఇల్లు నిలబెట్టారు" అన్నారు.

"ఇందులో నాదేముంది? మీ చిన్నమ్మాయి, అల్లుడూ పోట్లాడుకున్నట్లు నటించి రెండు నెలలు విడిపోయారు. ఈ గొప్పంతా వారిదే. చెల్లెలి జీవితం పాడైనందుకు ఆమె మనసులో వున్న శాడిస్టు శాంతించాడు. చెల్లెలి మీద పగ తీర్చుకున్నట్లుగా భావించి, ఆ పైశాచికానందంతో ఆమె పెళ్లి చేసుకుంది. మనం ఈ డ్రామా ఆడకపోతే ఆమె జీవితాంతం తననుతాను హింసించుకుంటూ, మిమ్మల్ని కూడా హింసిస్తుండేది. లేదా ఇద్దరూ సైకియాట్రీ పేషెంట్లయ్యేవారు" అన్నాను.

పాపిష్టి సొమ్మా?

"నాకు జ్ఞానం వచ్చినప్పటినుంచీ ఆ పత్రిక చదువుతున్నాను. అదంటే అంటే నాకెంతో అభిమానం. కౌన్సిలింగ్ కబుర్లు చదివాక నా సమస్యనుకూడా మీరేమైనా పరిష్కరించగలరేమోనని వచ్చాను" అంటూ కూర్చున్నాడు ఒక పెద్దాయన, బహుశా 75 ఏళ్లుంటాయి.

"ఈ వయసులో మీకు సమస్యా? అదేమిటి?" అని అడిగాను.

"ఈ వయసులో రాకూడనిదే వచ్చింది. ఒక్కోసారి ఎక్కడికైనా పారిపోదామనీ, లేదా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనీ అనిపిస్తుంది" అన్నాడు.

"మీ తాత్కాలిక సమస్యకు ఆత్మహత్యలాంటి శాశ్వత పరిష్కారం అవసరంలేదు, మీ సమస్యేమిటో చెప్పండి!"

"నాకిద్దరు కొడుకులు. నేను గవర్నమెంటు సర్వీసులో వుండి ఏదో బాగానే సంపాదించాను. కానీ క్యాంపుల్లో తిరగడం, లంచాల బాపతు కలెక్షన్లుచేసి, పైనుంచి కిందదాకా అందరినీ పలకరించడంలాంటి పనుల్లో మునిగివుండి, ఇంటి సంగతి పట్టించుకోలేదు. నా భార్య ఏదో తంటాలుపడేది. ఆమె తన ఆరోగ్యాన్ని కూడా లెక్క చేయకుండా పనిచేసేది. పిల్లలు ఆమె మాట వినేవారు కాదు. బాగా అల్లరి చేసేవారు. ఆఫీసులో మాత్రం కలెక్షన్ కింగ్ అనే పేరున్నా ఇంట్లో పరిస్థితి అంత బాగుండేది కాదు."

"మరి మీరెప్పుడూ వారిని మందలించలేదా? మీరంటే భయంలేదా?"

"ఉంది ఉంది. కానీ ఎప్పుడో వారానికి ఒకటి రెండు రోజులు ఇంట్లో వున్నప్పుడు వాళ్లను తిడుతూ కూర్చుంటే, నన్ను ద్వేషిస్తారేమోననే భయంతో ఏమీ అనేవాడిని కాదు. కానీ వాళ్లు దాన్ని అలుసుగా తీసుకుని సరిగ్గా చదవలేదు. పెద్దాడు ఇంటర్‌తోనూ, రెండోవాడు బి.కామ్, రెండో ఏటితోనూ చదువు ఆపేశారు. సినిమాల్లో వేస్తానని వెళ్లి లక్షరూపాయలు తగలెట్టి వచ్చాడు..."

"పోనీ పెద్దాడైనా కుదురుగా వున్నాడా?"

"వాడు మహామేధావిలా గాలిలో లెక్కలు కట్టి షేర్ బిజినెస్ చేశాడు. మూడు లక్షలకు మునిగాను. ఈ బాధలన్నీ చూసి పాపం, మా ఆవిడ ఎంతో కుమిలిపోయేది. ఆమెకు క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకింది. చికిత్సకు ముంబాయి తీసుకెళ్లడానిక్కూడా ఆ రోజుల్లో కుదరక, పాపం పోయింది..."

"అయామ్ సారీ! ఇది ఎన్నాళ్ల క్రితం జరిగింది?"

"ఇరవై ఏళ్లయింది. నన్ను మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోమని బలవంతం చేసి, మా దగ్గరే పనిచేస్తున్న ఓ 40 ఏళ్ల ఆవిడతో పెళ్లి జరిపించారు. ఇక నా

రెండో భార్యకూ, పిల్లలకూ అస్సలు పడేది కాదు. ఎప్పుడూ గొడవలే. తరువాత వాళ్లిద్దరికీ పెళ్లిళ్లు చేసేసి చెరి పదిలక్షలిచ్చాను. నా రెండో భార్యకు 18 ఏళ్ల కొడుకున్నాడు. వాడూ, అవిడా కలిసి ఆస్తంతా వాళ్లిద్దరి పేరిటా రాయమని పీక్కుతింటున్నారు. వాడోరోజు నన్ను తన్నడానిక్కూడా వచ్చాడు."

"మీరు వారితోనే వుంటున్నారు కనుక, ఆస్తంతా మీ అనంతరం వారికే చెందుతుంది కదా!"

"కాదు... నా మొదటి భార్య కొడుకులక్కూడా ఆస్తిలో చట్టప్రకారం వాటాలు కావాలట. ఈ లోగా వీళ్లు నన్ను చిత్రహింసలకు గురి చేస్తున్నారు. పెద్దకొడుక్కు ఫోన్ చేస్తే ఆస్తి తన పేరిట రాస్తే నన్ను పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకుంటానన్నాడు. నేనటు వెళ్తానని తెలిస్తే వీళ్లు నన్నే అర్థరాత్రో పీక పిసికి చంపినా చంపుతారు. నా దగ్గరున్న డబ్బునంతటినీ బ్యాంకు లాకర్లలో దాచాను. నాకున్న నాలుగిళ్లనూ, మిగిలిన డబ్బునూ ఏ అనాథ శరణాలయానికో రాసేసి ఛస్తే బావుంటుంది!"

"అంత డీలా పడిపోకండి. ఓ మంచి లాయర్‌ను కలిసి వీలునామా రాయించండి. మీ సొమ్మును మూడు భాగాలుచేసి, ఒక భాగం మొదటి భార్య పిల్లలకూ, ఒక భాగం రెండో భార్యకూ అని చెప్పండి. మూడో భాగం మీ దగ్గరే వుంచుకుని, మిమ్మల్ని చివరి క్షణం వరకూ ప్రేమగా చూసుకునే వారికి అది చెందుతుందని ప్రకటించండి. ఈ సమయంలో మీకు కావలసింది అదే!" అన్నాను.

"నిజమే. ఈ ఆలోచన బాగుంది. ఇక్కడి నుంచి లాయరు దగ్గరికి వెళతాను. ఏమిటో ఈ వయసులో ఇంత నరకం అనుభవిస్తానని తెలిస్తే ఆ రోజుల్లో కక్కుర్తిపడేవాడిని కాదు!" అంటూ వెళ్లాడాయన.

ఆ మధ్య ఉగాది రోజున ఆయన దగ్గరినుంచి ఫోను వచ్చింది.

"ఏం సార్, ఎలా వున్నారు?" అని అడిగాను.

"బ్రహ్మాండంగా వున్నాను. మీరిచ్చిన పథకం అద్భుతంగా పనిచేసింది. నేనెంతో హుషారుగా వున్నాను. చాలా థ్యాంక్స్!" అన్నాడు.

"ఇంతకూ ఏ ఇంట్లో వుంటున్నారు?" అని ఉత్కంఠతో అడిగాను.

"ఏదీ నిర్ణయించుకోలేదు. ప్రస్తుతానికి రెండు పార్టీలూ బ్రహ్మరథం పడుతున్నాయి. నా కాలు కింద పెట్టనివ్వటంలేదు. మహదానందంగా వుంది."

"ఇది ఇలాగే సాగిస్తూ మీ వాటాను చివర్లో చెరిసగం ఇచ్చేయండి" అన్నాను.

"నా మనసులో కూడా అదే వుంది" అన్నాడాయన సంతోషంతో.

ఉద్యోగమే సద్యోగం కాదు!

"బ్యాంకు ఉద్యోగం ఇంత ఛండాలంగా వుంటుందని నేను కలలోకూడా అనుకోలేదు" అంటూ తన భర్త గురించి చెప్పడం మొదలెట్టింది ఓ మధ్య వయస్కురాలు.

"బ్యాంకు ఉద్యోగం బంగారం లాంటిదమ్మా. దానికేం వచ్చిందీ?" అని అడిగాను.

"ఆఁ, బంగారమే, మా నాన్నకూడా అలాగే అనుకుని ఈయన్నిచ్చి చేశారు. ఈయన నన్ను పెళ్లి చేసుకున్నాడో, బ్యాంకును పెళ్లి చేసుకున్నాడో ఇప్పటికీ నాకు అర్థం కావటంలేదు" అంటూ పక్కనే వున్న మొగుడికేసి గుర్రుగా చూసిందామె.

"ఇంతకూ అసలు విషయమేమిటో చెప్పండి" అని ఆయన్ని అడిగాను.

కానీ, ఆమె అందుకుని, "నేను చెప్తా వినండి. పెళ్లయి ఇరవై ఏళ్లయింది. మొదట్లో రెండేళ్లు సినిమాలూ, షికార్లూ అంటూ తిరిగాం. అదికూడా వాళ్లమ్మ చెప్తేనే తీసుకెళ్లారు. ఆ తరువాత ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. ఈయనగారికి ఆఫీసర్ ప్రమోషన్ రావడం, నా ప్రాణానికి వచ్చింది. పొద్దున్న తొమ్మిదింటికి వెళ్లిన మనిషి, రాత్రి తొమ్మిదింటికే వస్తారు. ఆరోగ్యం సంగతి పట్టించుకోరు, మా సంగతి అసలు పట్టదు!"

"ఇప్పుడు మీ పిల్లలేం చేస్తున్నారు?" అని మాట మార్చటానికి ప్రయత్నించాను.

"అదే చెబుతున్నా. ఈయన ఆఫీసుకు తాళి కట్టడంతో వాళ్లు నా మాట వినడం మానేశారు. ఏవో అత్తెసరు మార్కులు వస్తున్నాయి. శనివారం మధ్యాహ్నమో, ఆదివారమో వాళ్లతో కూర్చోవచ్చు కదా! ఏదో కొంప మునిగిపోతున్నట్లు బ్యాంకుకు పరుగెడతారు" అంది.

"శనివారం మధ్యాహ్నం మీకు సెలవే కదా? ఆ సాయంత్రం మీరు పిల్లలతో గడపొచ్చు కదా!" అన్నాను ఆయనతో.

"మిగతా వాళ్లంతా పని చేస్తుంటే నేను ఒక్కడినీ ఎలా వచ్చేస్తాను చెప్పండి?" అన్నాడతను నెమ్మదిగా.

"పోనీ ఆదివారం?"

"అదికూడా ప్రాబ్లమే. ఈ మధ్య మా బ్యాంకు డిపాజిట్లు ఊహించని రీతిలో పెరిగాయి. ఒక రకంగా సంతోషమే కానీ, తగినంత కొత్త స్టాఫ్‌ను

వేయలేదు. అన్నీ ఉన్నవాళ్లతో చేసుకోవాలి. వారం వారం స్టేట్‌మెంట్లు, రోజువారీ పనులు. ఇలా వుండగా, స్టాఫ్‌లో ఎప్పుడూ ఇద్దరు. ముగ్గురు సెలవుల్లో వుంటారు. గట్టిగా అడిగితే యూనియన్ గొడవలు, పైనున్న మేనేజ్‌మెంట్‌కు ఇవన్నీ అనవసరం. టైముకు స్టేట్‌మెంట్లు పంపి తీరాల్సిందే! నన్నేం చెయ్యమంటారు?"

"మీ బ్యాంకులో మీతోపాటు ఇతర ఆఫీసర్లుంటారు కదా. వాళ్లూ మీలాగే ఇంత టెన్షనుగా పని చేస్తారా?"

"ఒకరిద్దరు నాలాగే పనిచేస్తారు. అందరూ మాలాగే వుంటే గొడవే లేదు. మా బాస్ గట్టిగా అడగలేరు. ఆయన మీద జాలిపడి నాకు ఇబ్బందిగా వున్నా పని చేస్తున్నాను. రావలసిన ప్రమోషన్ ఇంకా రాలేదు. తప్పదు కదా!"

"అలా అనుకుంటే తప్పే! మీ బాస్, మిగతా ఆఫీసర్ల చేతకూడా పనిచేయించాలి. లేదా వాళ్లమీద క్రమశిక్షణ చర్య తీసుకుంటానని బెదిరించాలి. లేకపోతే, మీకూ, మీ బాస్‌కూ తిప్పలు తప్పవు. ఇటు ఇంట్లోనూ, అటు బ్యాంకులోనూ కూడా మీకు మిగిలేది అసంతృప్తే. ప్రమాదకరమైన ఒత్తిడికి లోనై అనారోగ్యం పాలవుతారు. మీకు తండ్రిగా, భర్తగాకూడా బాధ్యతలున్నాయని మరిచిపోకండి!

అయితే నన్నేం చెయ్యమంటారు?

"రోజూ ఓ గంట రిలాక్స్ అవండి. రిలాక్సేషన్ అంటే కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేయాలనే లేదు. హిప్నాసిస్ చేసుకోనవసరం లేదు. ఏదో ఒక హాబీ చూసుకోండి. సంగీతం కావచ్చు, సాహిత్యం కావచ్చు. పిల్లలతో ఆటలు కావచ్చు. ఫొటోగ్రఫీ కావచ్చు. ఏదైనా కానివ్వండి. నిత్యం చేసే పనికన్నా భిన్నంగా వుండాలి. రోజూ కుదరకపోతే వారానికి రెండు గంటలు చెయ్యండి."

"దానివల్ల ఇప్పుడొచ్చే లాభం ఏమిటి?"

"ఇప్పుడు మీరు బాధపడుతున్న బీపీ, ఎసిడిటీ వుండవు. రిటైరయ్యాక ఆ హాబీ మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. మంచి కాలక్షేపం అవుతుంది."

"రిటైరయ్యాక కాలక్షేపం అదే అవుతుంది. దానికి హాబీ లుండాలంటారా?"

"కచ్చితంగా వుండాలి.

లేకపోతే, మీకు బ్యాంకు పని అలవాటై పోయినందువల్ల, రిటైరయ్యాక ఇంట్లో మీ ఆవిడను రోజువారీ ఖర్చులు స్టేట్‌మెంట్ వెయ్యమని అడగొచ్చు. పిల్లలను ప్రతి దానికీ లెక్కలు చెప్పమని చెప్పవచ్చు. మీరుకూడా రోజువారీ బ్యాలెన్స్ షీట్ చెయ్యవచ్చు..." అని చెబుతుండగానే ఆవిడ కలగజేసుకుంది.

"నిజమే... నిజమే. ఇప్పటికీ మా అత్తగారు ఇలాంటి బాధలు పడుతున్నారు. మంచి మాటే చెప్పారు!"

"కాబట్టి రిలాక్స్ అయినందువల్ల మీరు చేస్తున్న పని సునాయాసంగా చేయగలుగుతారు. అనవసరమైన టెన్షన్ పడి, ఆరోగ్యం పాడుచేసుకోకండి. మీ పనివరకూ మీరు సిన్సియర్‌గా చేయండి. అతిగా శరీరాన్ని అశ్రద్ధచేసి బాడీ సిగ్నల్స్‌ను ఖాతరు చేయకపోతే బ్యాంకువారు బిరుదులూ, పతకాలూ ఇస్తారో లేదో తెలీదు కానీ, షుగర్, గుండె జబ్బులు రావచ్చు."

"నిజమే. ఈ వారం నుంచి రోజూ సాయంకాలం పిల్లలతో ఒక గంట షటిల్ ఆడతాను" అన్నాడు.

"సంతోషం!" అంటూ లేచాను.

అప్పగింతల పాటల్లో కౌన్సిలింగ్!

పాతికేళ్ల క్రితం జరిగిన పెళ్లిళ్లకూ, ఈ రోజుల్లో పెళ్లిళ్లకూ తేడా చూస్తే, అనేక ఆశ్చర్యకర, అనూహ్యమైన, ఆందోళన కలిగించే విషయాలు తెలుస్తాయి.

పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో పెళ్లికి ముందు మేనమామలూ, బాబాయిలూ, మేనల్లుడికీ- మేనత్తా, ఇతర ముత్తయిదువలూ మేనకోడలికీ, ప్రీమారిటల్ కౌన్సిలింగ్ చేసేవారు.

అప్పగింతల పాటల్లో అనేక సజెషన్లున్నాయి. అవి పదేపదే పాడి, వాళ్ల మనసు మీద రిజిస్టరు చేస్తుంటారు.

"హాయిగా ఆలుమగలై కాలం గడపాలి/వేయేళ్లు మీరు అనుకూలంగా ఒకటై బతకాలి/ఇరుగమ్మలు పొరుగమ్మలతో ఇంటి సంగతులు అనవద్దు/ ఇల్లాలే ఇంటికి వెలుగని ఎల్లప్పుడు తెలియాలి/సంసారపు బండికి మీరే చక్రాలై తిరగాలి/శరీరాలు వేరే కానీ మనసొకటై మసలాలి/సుఖమైనా, కష్టమైనా సహనంతో మెలగాలి/పతి ఇంట్లో బంధుజనాల అభిమానం పొందాలి/తరుణం దొరికిందే చాలని తలగడ మంత్రం చదవొద్దు/చీరలు నగలిమ్మని భర్తని చీటికిమాటికీ అడగొద్దు/ అత్తింటను అదిరిపాటుతో పుట్టింటిని పొగడొద్దు."

ఇలాంటి అప్పగింతల పాటలు ఇంటా, బయటా, సినిమాల్లోకూడా వుండడంతో పెళ్లికూతురు, తాను అత్తవారింట్లో అడ్జస్ట్ అయితీరాలనే నిర్ణయంతో తననుతాను నియంత్రించుకుంటుంది. దానివల్ల చీటికిమాటికీ అలిగి పుట్టింటికి పోవడం వుండదు. ఆ పాటలోనే మరోచోట ఇలా అన్నారు- "అత్తామామల అనుమతితోనే అమ్మ అమ్మమ్మలను చూడాలి/అదికూడా అల్లుడితోనే ఆనందంగా ఆడుతూ పాడుతూ కలిసిరావాలి."

ఇటువంటి సజెషన్‌వల్ల పదేపదే పుట్టింటికి పరుగెత్తడం తగ్గుతుంది. ఒకవేళ అలా వెళ్లినా, తల్లిదండ్రులు నచ్చజెప్పి తిరిగి అత్తవారింట్లో దింపేవారు. అయితే ఇప్పటి రోజుల్లో చిన్న తగాదాలకుకూడా అలా అమ్మాయి ఇంటికి రాగానే సపోర్టు చేయడంతో, ఆ అమ్మాయికి సానుభూతి లభించి, తన సమస్యలను పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నం చేయడంలేదు. నిజానికి అమ్మాయికి ఆ సమయంలో ధైర్యం చెప్పి, సమస్యను పరిష్కరించుకునే సజెషన్లు ఇస్తూ, "నీ ఇంటిని నువ్వే చక్కబెట్టుకోవాలి. మేము నిన్ను దూరంనుంచే సపోర్టు చేయగలం" అని నచ్చజెప్పగలిగితే, పరిస్థితి మరో విధంగా వుంటుంది.

కొత్త కోడళ్లను అత్తలు ఆరళ్లు పెట్టినా భరించి పడివుండమనీ, ఒంటిమీద కిరోసిన్‌పోసి తగలబెట్టినా నోరు మూసుకునుండమనీ కాదు, అలాంటి అత్తలను ఎదిరించవచ్చు. శిక్షించవచ్చు. పోలీసులకు పట్టించవచ్చు. అమ్మాయి కట్నం తేలేదనీ, పెళ్లిలో మర్యాదలు చెయ్యలేదనీ ఆడిపోసుకునే అత్తలను ఎవ్వరూ సమర్థించరు. కానీ చిన్న చిన్న విషయాలకు సర్దుబాటు చేసుకోలేక భర్తతో పోట్లాడి, విడాకులు తీసుకోడానికి సిద్ధపడుతున్న వారున్నారు. భార్యాభర్తల కలహాలను పెద్దవారికి తెలియకుండా వారిలోనే సర్దుకుపోవాలంటే, ఇరుపక్షాల పెద్దలూ, తమ జోక్యం తగ్గించుకోవటం మంచిది.

అత్తాకోడళ్ల మధ్య కలహాలు రావడానికి ఏకైక కారణం, అబ్బాయిమీద గల అపారానురాగమే. ఆ పొసెసివ్‌నెస్ వల్ల తన భర్త తనకే సొంతం అని కోడలూ, తన కొడుకని తల్లీ- గొడవలు పడుతుంటారు.

భార్యాభర్తల కాపురం ఓ బండిలాంటిది. ఇద్దరూ చక్రాల్లా సమవేగంతో సాగాలి. బాధ్యతలనే బరువులనూ, ప్రయాణికుల్లాంటి తల్లిదండ్రులనూ కొంతకాలం మోయవలసి వస్తుంది. దానికి భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరు నిరాకరించినా, బండి ముందుకు సాగదు.

ఇటీవలి కాలంలో అమెరికన్ సైకాలజిస్టులు మేరేజి కౌన్సిలింగ్‌కు వచ్చిన భార్యాభర్తలను కలిసి డాన్సు నేర్చుకోమనీ, టెన్నిస్ ఆడమనీ సలహా ఇస్తున్నారు. డాన్సు చేసినప్పుడు, స్టెప్స్ వేసినప్పుడు, ఒకే పద్ధతిలో కలిసి వెయ్యడం, చెయ్యి అందించినప్పుడు అందుకోవడం, పడిపోతూంటే పట్టుకోడం వంటివి వుంటాయి. టెన్నిస్ ఆటలోనూ ప్రత్యర్థులమీద విజయం సాధించడానికి పరస్పర సహకారం చాలా అవసరం. వీటివల్ల భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన, ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడడం జరుగుతాయని ప్రయోగాల్లో తేలింది.

మిస్టర్ పెళ్లాం మేనేజ్‌మెంట్

"అప్పో సప్పో చేసి ఏదో చిన్న ఇండస్ట్రీ పెట్టాను. ఒకపక్క ఇది మేనేజ్ చెయ్యలేక తల ప్రాణం తోకకొస్తూంటే, మా ఆవిడ ఇంట్లో పెట్టే పోరు భరించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల నేనెంతో ఒత్తిడికి లోనవుతున్నాను. నా తల ఎప్పుడో ముక్కలైపోతుందని భయంగా వుంది. దీనికి మీరు నాకు ఏదైనా సహాయం చేయగలరా?" అని ఓ నలభైయేళ్ల పారిశ్రామికవేత్త అడిగాడు.

"తప్పకుండా సాధ్యమే. మీ ఇండస్ట్రీలో వచ్చే సమస్యలు ఏం వున్నాయి?" అని అడిగాను.

"ఒకటా రెండా? నిండా సమస్యలే. ఒక్కడూ సరిగ్గా పని చెయ్యడు. అన్నీ నేనే చూసుకోవాలి. నిన్నకాక మొన్న ఫ్యాక్టరీలో డీజిల్ అయిపోవడంవల్ల, ఒకరోజు పనంతా ఆగిపోయింది. అది మా వాళ్లు ముందే చూసుకోవద్దా? ఏ ఒక్కడూ బాధ్యత తీసుకోడు. నేనెవరినీ నమ్మలేకపోతున్నాను. ఇటు ఆఫీసు పని చూసుకోవాలా? అటు ప్రభుత్వ ఆఫీసుల చుట్టూ లైసెన్సులూ, పర్మిట్ల కోసం తిరగాలా? లేదా అటు ఆవిడగారు చెప్పే కబుర్లు వింటూ బుర్ర ఊపాలా?" ఆవేశంగా అడిగాడు.

"ఆవిడ ఏ విధంగా మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నారు?"

"ప్రతి నెలా కొంత సొమ్ము బ్యాంకులో వేయాల్ట. ఉన్న అప్పులకు వడ్డీ కట్టడానికే సరిపోవటంలేదు. అలాగే రోజూ త్వరగా ఇంటికి వచ్చి రెస్ట్ తీసుకోవాలట. ఇంత టెన్షన్‌లో వుంటే అన్నీ వదిలేసి ఇంటికెలా వెళ్లాలి? మీరే చెప్పండి. అసలు నిద్ర ఎలా వస్తుంది."

"మీరేమనుకోనంటే, మీ శ్రీమతి చెప్పినట్లు వినండి. మీ టెన్షన్ దానికదే ఎగిరిపోతుంది."

"వాట్? మీరేమంటున్నారు? ఇంట్లో కూర్చునేవాళ్లకేం తెలుస్తాయండీ మన సమస్యలు? మీరు ఆమె మాట వినమంటున్నారేంటి?"

"కరెక్టే. వాళ్ల మాట వినటమేకాదు, వాళ్ల నుంచి మనం ఎన్నో పాఠాలూ, మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులూ నేర్చుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మీ ఇంట్లో సరుకులు ఎప్పుడైనా పూర్తిగా అయిపోయాయా?"

"లేదు."

"అందుకు కారణం, అవి అయిపోతాయని తెలుసుకున్న మూడు-నాలుగు రోజులకు ముందే తెచ్చి పెట్టుకోవడమే, వంటగ్యాస్ కూడా అయిపోయేముందే బుక్ చేస్తారు."

"నిజమే."

"మరి అది మేనేజ్‌మెంట్‌లోని అతిముఖ్యమైన ఇన్వెంటరీ కంట్రోల్ కాదా? ఆఫీసులో కూడా ముడి పదార్థాల అవసరం ముందుగానే గుర్తించి, వారిని హెచ్చరిస్తే దానికోసం మనిషిని నియమించే పని వుండదు. అన్ని పనులూ మీరు చేసుకోవటం కాక అందరినీ నియోగించాలి. ఇంట్లో అన్ని పనులనూ మీ ఆవిడే చేస్తున్నప్పుడు మీరెందుకు ఆమెనుంచి నేర్చుకోకూడదు?"

"కొన్ని పనులు మా పెద్దమ్మాయి కూడా చేస్తుంది."

"డెలిగేషన్ ఆఫ్ పవర్స్ అంటే అదే. ఎప్పుడైనా మీ ఆవిడ సీసా మూతో, జాడీ మూతో తీయమని మిమ్మల్ని సాయానికి రమ్మన్నారా?"

"ఆ! నే వెళ్లి రెండు సెకెన్లలో తీసిచ్చేవాడిని" అన్నాడతను గర్వంగా.

"ఆ మూత ఆవిడ తీయలేక కాదు. మీలో కూడా శక్తి వుందని మీరు ఫీల్ అవ్వాలని, ఇదో మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్. ఇదే ట్రిక్కును మీ ఆఫీసులో డల్‌గా వుండే మేనేజర్లమీద ప్రయోగించి చూడండి."

"ఓరి నాయనోయ్! మేనేజ్‌మెంట్‌లో ఇన్ని కుట్రలున్నాయా?" అన్నాడాయన నవ్వాపుకుంటూ.

"అది ప్రేరణ కలిగించే పద్ధతి. మీ మేనేజర్లకు భవిష్యత్తులో లాభాలొస్తే ప్రమోషన్లు, గిఫ్టులుకూడా ప్రకటించండి. వాళ్లూ కష్టపడి పనిచేస్తారు. మీకూ లాభం, శ్రమ తప్పుతుంది అన్నాను.

"ఒక్కోసారి నా దగ్గర డబ్బు అయిపోతే, మా ఆవిడ పోపుల డబ్బాలోంచి తెచ్చిస్తూ వుంటుంది" అన్నాడు. మరందుకే ఆవిడ పొదుపు చేయమనేది! మీరు చేయటమేకాక మీ స్టాఫ్‌కంతటికీకూడా చెప్పాలి. నిజంగా సమస్య వస్తే ఆత్మవిశ్వాసం కలిగేలా వుండాలి పరిస్థితి!"

"నిజం చెప్పారండీ. మా ఆవిడకు చాలా ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం వున్నాయి. ఓసారి నాకు ఛాతిలో నొప్పి వస్తే డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లింది. అది టెన్షన్ వల్లొచ్చిందన్నాడు డాక్టరు. అప్పుడు నాకు మా ఆవిడ ఝాన్సీలక్ష్మిలా, రుద్రమదేవిలా కనబడింది. నేను ఆవిడతో అన్లేదనుకోండి."

"అదే మరి పురుషాహంకారం అంటే! భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరినొకరు అభిమానించుకోవాలి. అభినందించుకోవాలి. అవసరమైతే విమర్శించుకోవాలి. అంతేకానీ అహంకారంతో పరస్పరం దూరం కాకూడదు. నేటి యువతరం వివాహబంధంలోని అంతరార్థాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అడవిలో సింహానికి అడవి రక్షణ, అలాగే సింహం వల్ల అడవికి రక్షణ. అలాంటిదే భార్యాభర్తల బంధం కూడా."

"చాలా థ్యాంక్స్! ఇప్పుడే ఇంటికి వెళ్లి మా ఆవిడకు పార్టీ ఇస్తాను" అంటూ లేచాడాయన.

●

తన కోపమె తన శతువు...!

"ఆడపిల్లల్ని చదివించాలనీ, దానివల్ల వారి జీవితాలు చక్కబడతాయనీ అనుకుంటాం. కానీ ఆ చదువు వాళ్ల దాంపత్య జీవితాన్ని దెబ్బతీస్తుందని అనుకోలేదు" అంటూ ఓ మధ్య వయసు మహిళ చెప్పడం ప్రారంభించింది. పక్కనే ఆమె భర్త ధ్యానం చేస్తున్నవాడిలా కళ్లు మూసుకుని కూర్చున్నాడు. ఏదో బాధలో వున్నాడని నుదుటిమీద ముడతలూ, కళ్లకింది నల్లని చారలూ తెలుపుతున్నాయి. మళ్లీ ఆవిడే చెప్పడం ప్రారంభించింది. "మా అమ్మాయి ఇంజనీరింగ్ చదివింది. ఆరు నెలల క్రితం పెళ్లి చేశాం. అబ్బాయికూడా ఇంజనీరే, మంచివాడే. అయితే వాళ్లిద్దరూ ఇంతవరకూ కలిసి ఒక్కరోజుకూడా లేరు. కాపురానికి వెళ్లమంటే ఒక్కరోజు వెళ్లినట్లే వెళ్లి సాయంకాలానికి తిరిగొచ్చేసింది."

"అమ్మాయికి ఇష్టం లేని పెళ్లి చేశారేమో!" అని అనుమానంగా అడిగాను.

"పెళ్లికి ముందు అమ్మాయీ, అబ్బాయీ రెండుమూడుసార్లు మాట్లాడుకున్నారు. ఆమె పూర్తిగా ఇష్టపడిన తరువాతే పెళ్లి చేశాం" అంటూ వాపోయింది.

"అబ్బాయి మంచివాడేనా?"

"చాలా మంచివాడు. అయితే మొన్న అబ్బాయి మేనమామ మా అమ్మాయికి మానసికవ్యాధి ఏదైనా వుందేమో చూపించండి-అని గట్టిగా అడిగాడు. అందుకే వచ్చాం."

"అమ్మాయినీ, అబ్బాయినీ ఒకసారి పంపించగలరా?"

మర్నాడు ఇద్దరూ వచ్చారు. ఇద్దర్నీ అనేక ప్రశ్నలు విడివిడిగా అడిగాను. అమ్మాయికి మరొకరితో సంబంధం కానీ, సెక్స్ అంటే భయం కానీ, అబ్బాయి నచ్చకపోవడం కానీ లేవు. తరువాత ఇద్దరినీ కలిపి కూర్చోబెట్టి అడిగాను- "మీరు ఒకరంటే ఒకరు ఇష్టపడుతున్నారు. విడాకులు తీసుకోవాలని అనుకోవడంలేదు. అవునా?"

"అవును!" అన్నారు ఇద్దరూ.

"మీరు పెళ్లి చేసుకున్నది బయటివాళ్లకోసం కాదు. మీరిద్దరూ కలిసి సరదాగా వుండాలి. అనుభవించాల్సినవి అనుభవించాలి..."

"అనుభవించాలి అంటే అనుకుంటే సరిపోదుకదా! మెంటల్ సెటప్

వుండక్కర్లేదా?" అని అడిగింది అమ్మాయి.

"మెంటల్ సెటప్ అంటే ఏమిటి?"

"అతను నన్ను ముట్టుకోవడానికి నా మనసు అంగీకరించడంలేదు. పెళ్లయిన తరువాతే ఆయన చేసిన పనులు కోపం తెప్పించాయి. నన్ను డామినేట్ చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. పెళ్లయిన రెండు గంటలకే వాళ్ల బాస్‌ను పరిచయం చెయ్యాలని చెయ్యి పట్టుకుని లాగాడు."

"సారీ!... నేనేం చెయ్యి పట్టుకుని లాగలేదు. మా బాస్‌ను త్వరగా పంపించాలనే ఉద్దేశ్యంతో చెయ్యి పట్టుకుని తీసుకెళ్లాను" అని ఆ భర్త అమాయకంగా చెప్పాడు.

భర్తను కసిరి, తిరిగి నాతో "పెళ్లిలో మేము తీయించుకున్న ప్రతి ఫోటోకూ వాళ్ల చెల్లిని పిలిచేవాడు. మా ఇద్దరి మధ్యలో ఆ పిల్ల దయ్యంలా నిలబడేది!"

"చెల్లి ఫోటోలో వుండటం తప్పంటారా?"

"చెల్లేకాదు. ఈయనగారి ఆడ క్లాస్‌మేట్లందరూ కట్టగట్టుకుని పెళ్లికి దిగబడ్డారు. ఆ అమ్మాయిలు కూడా మధ్యలో వచ్చి నిలబడ్డం, పిచ్చిచేష్టలు చేయడం, ఈయన వాళ్లతో జోకులు వెయ్యడం చూసి ఒళ్లు మండిపోయింది! పక్కనే నేనుండగా అమ్మాయిలతో అలా మాట్లాడితే నాకు విలువ ఇవ్వనట్లే కదా? అందుకే అతన్ని భర్తగా అంగీకరించడానికి మనసు ఒప్పుకోవడం లేదు. ఈరోజు మా క్లాస్‌మేట్స్‌కూడా వచ్చారు. వాళ్లెవరూ అలా నాతో ప్రవర్తించలేదు."

"అలాంటప్పుడు విడాకులు ఇచ్చుకుంటే ఇద్దరూ సంతోషంగా వుండొచ్చు కదా?" అన్నాను ఏమంటుందో చూద్దామని.

"ఆయన ఎప్పటికైనా బుద్ధి మార్చుకుంటాడేమోనని ఇంకా ఆగాను. మరో విషయం పెళ్లయిన తరువాత ఫోటో ఆల్బమ్‌లోకూడా మొట్టమొదటి పేజీలో దేవుడి ఫోటో వుంచాల్సిందిపోయి, నేనూ, అతనూ, చెల్లీ వున్న ఫోటో పెట్టాడు. నాకు ఒళ్లుమండి ఆల్బమ్ విసిరిపడేశాను. చెల్లిమీద ప్రేమ వుంటే వుండొచ్చుగానీ మరీ అంత బరితెగించినట్లు చూపించనక్కరలేదు. పెళ్లయిన తరువాత ఇద్దరం తిరుపతి వెళ్లాం. దర్శనం కాగానే షాపుకెళ్లి చెల్లికి కంచి పట్టుచీర కొన్నాడు. పక్కనే వున్న పెళ్లానికి కాదు. దాని పీడ ఎప్పుడు విరగడ అవుతుందో తెలియడంలేదు!"

"చూడమ్మా! నువ్వు మీ అన్నయ్యనుంచి పొందుతున్న ప్రేమనే ఆమెకూడా పొందుతూందేమో! పైగా రెండు-మూడేళ్లలో ఆ అమ్మాయికి

పెళ్లయిపోతే మీ ఇద్దరి మధ్యా గొడవలుండవు."

"నోనో! మా అన్నయ్యను అతనితో పోల్చకండి. ఒక్కోసారి ఆ అన్నాచెల్లెళ్ల అనురాగం చూస్తుంటే లేనిపోని అనుమానాలుకూడా వస్తున్నాయి. ఛీ! అది నాకు సవతి అవుతుందేమోనని భయంగా వుంది."

అంతవరకూ మౌనంగావున్న అబ్బాయి ఒక్క ఉదుటున లేచి, "అయామ్ సారీ పట్టాభిరామ్‌గారూ! ఈమె నా సహనాన్ని భయంకరంగా పరీక్షిస్తూంది. ఇక నా వల్ల కాదు!" అని చరచరా వెళ్లిపోయాడు.

ఒక్కోసారి కౌన్సిలింగ్‌కికూడా కొరుకుడు పడని కేసులు వస్తాయి. ఈ కేసూ అంతే. అమ్మాయి, అబ్బాయి ఇంటికి వెళ్లడానికి నిరాకరించడంతో విడాకులు తీసుకుని వేరే వివాహం చేసుకుని అమెరికా వెళ్లిపోయాడు. ఆ తరువాత "బిహేవియర్ మోడిఫికేషన్" కోసం తల్లిదండ్రులు నా దగ్గరికి తీసుకొచ్చారు కానీ, ఆ అమ్మాయి అంగీకరించలేదు. పోనీ, తనైనా ధైర్యంగా బతుకుతుందనుకుంటే, నెలలోపే ఆత్మహత్య చేసుకుని దుఃఖాంతం చేసుకుంది.

మాటల మరాఠీలు

కమ్యూనికేషన్ అంటే బాగా మాట్లాడటం మాత్రమే అనుకుంటారు చాలామంది. కానీ అసలు మాట్లాడకపోవటంకూడా కమ్యూనికేషనే. తీవ్రప్రభావంగల దాన్ని నాన్‌వెర్బల్ కమ్యూనికేషన్ అంటారు. మనుషుల మధ్య అగాధాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఉదాహరణకు కళ్లు మూసుకుని ఒక ప్రయోగం చేయండి. ఇంట్లో లేచినప్పటినుంచి ఆఫీసుకు వెళ్ళేదాకా మీ భార్య, పిల్లలు, చుట్టాలు- ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని అస్సలు పలకరించకుండా వున్నారనుకోండి. మీరు పలకరించినా మిమ్మల్ని పట్టించుకోలేదనుకోండి. ఆ కోపంతో మీరు అలాగే ఆఫీసుకు వెళతారు. ఆశ్చర్యంగా అక్కడకూడా ఇదే పరిస్థితి ఎదురైందనుకోండి. మీకు బ్లడ్‌ప్రెషర్ మొదలై "వీళ్లందరికీ ఏం మాయరోగం వచ్చింది, ఇవాళ అంతా నోళ్లు బిగించుక్కూచున్నారు?" అని తిట్టుకుంటారు.

ఇప్పుడు కళ్లు తెరిచి దాన్ని గురించి ఆలోచించండి. మీలో ఏ ఒక్కరికైనా పై పరిస్థితి ఆనందంగా అనిపించిందా? నిశ్చయంగా అనిపించి వుండదు! ఒకవేళ ఎవరికైనా అలా అనిపిస్తే వారిలో ఏదో మానసిక లోపం వున్నట్లే! మీతో నలుగురూ మాట్లాడాలి, "హాయ్!" అని పలకరించాలి, కళ్లతో, చేతులతో స్నేహభావాన్ని వ్యక్తం చేయాలని అనుకుంటున్నారా? మరి నేనుకూడా అలాగే ప్రవర్తిస్తున్నానా?- అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. మీ కుటుంబ సభ్యులతో, ఇతరులతో మీరు నవ్వుతూ మాట్లాడుతున్నారా? స్నేహభావాన్ని వ్యక్తపరుస్తున్నారా?- అని పరిశీలించుకోండి. భారతదేశంలో లక్షలమంది భర్తలు ఈ కోవలోకి వస్తారు. వారు సీరియస్‌గా వుంటారు, కానీ ఇంట్లో వాళ్లందరూ వారికి నచ్చినట్లుగా వుండాలి.

రైలు పట్టాల మాటలు

ఇవెలా వుంటాయంటే ఇద్దరు మాట్లాడుకుంటూంటే ఆ సంభాషణ, వినేవారికి పొంతన లేకుండా వున్నట్లనిపిస్తుంది. చూడండి-

"ఏమండీ! మీరీమధ్య నాతో బొత్తిగా మాట్లాట్టం మానేశారు" అంది భార్య.

"అబ్బ! ఆఫీసులో పనితో చచ్చిపోతున్నానే! పొద్దున్నే వెళ్లినప్పటి నుంచీ సాయంకాలం వరకూ పనే!" అంటాడు భర్త.

"అది కాదండీ! మొన్న ఆదివారం పుట్టిన రోజని మీరు మరిచి పోయారు. నాకు కోపం వచ్చి మీకు గుర్తు చేయలేదు."

"మా ఆఫీసులో ఒక దిక్కుమాలిన బాస్ వచ్చి చచ్చాడు. వాడికి పెళ్లాంబిడ్డలతో పడిచావదు! అదంతా మామీద చూపిస్తుంటాడు."

ఇలా వుంటుంది ఆ సంభాషణ. ఆ వ్యక్తి భర్తగా తాను పోషించాల్సిన పాత్రను మరిచిపోయి ఎప్పుడూ ఆఫీసు గొడవల్లోనే తలమునకలైవున్నాడు. ఇలాంటివారు ఆఫీసులోని ఒత్తిడిని ఇంట్లో పోగొట్టుకోవచ్చని తెలియక దాన్ని పెంచేసుకుని, ఇంట్లోవాళ్లక్కూడా పిచ్చెక్కిస్తారు.

ఇంటా, బయటా పబ్లిక్ రిలేషన్సు బాగా బ్యాలెన్సు చేసేవారు విజయం సాధించగలుగుతారు. కొంతమంది బయటివారితో బాగా కబుర్లు చెబుతారు. ఇంటికొచ్చేసరికి మొహం మాడ్చుకుంటారు. వాస్తవానికి ప్రతివ్యక్తీ ఇంట్లో వారితో తాను వుండవలసిన పద్ధతిలో వుంటూ, పోషించవలసిన పాత్రను మనస్ఫూర్తిగా నిర్వహిస్తే మనశ్శాంతి లభించి తీరుతుంది!

ఆంథోనీ మెకిన్స్ అనే సైకాలజిస్టు నవసూత్రాలు రూపొందించారు. వాటివల్ల వేలాది జంటలు విడాకులు అనే మాటను మరిచిపోయి ప్రశాంత జీవితం గడుపుతున్నారు.

ఇతరులను విమర్శించేటప్పుడు ఆటల్లో కోచ్‌లా సున్నితంగా చేయండి. "నిన్న ఎందుకు రాలేదు? ఎక్కడ తగలడ్డావ్?" అనే బదులు "నిన్న నువ్వు వచ్చి వుంటే బాగుండేది" అనో, లేదా "నిన్న నిన్ను మిస్ అయ్యాం" అనో లేదా "నువ్వు నిన్న డిజప్పాయింట్ చేశావు" అనో అని చూడండి.

కొన్ని ప్రశ్నలు డైరెక్టుగా అడగాలి. ఆలస్యంగా ఇంటికొచ్చిన కూతురిని "ఇల్లు గుర్తొచ్చిందా? ఇప్పుడు టైమెంతైందో తెలుసా?" అనటంకన్నా "ఎందుకింత ఆలస్యం?" అనో, లేదా "ఇంతవరకూ ఏం చేశావు?" అని సున్నితంగా అడగటం మంచిది. లేకపోతే పిల్లలు తల్లిదండ్రులను ఎదిరించే పరిస్థితి రావచ్చు. అభిప్రాయాలను సున్నితంగా వ్యక్తపరచాలి. "ఏమండీ! పండుగకు నేను పుట్టింటికి వెళతానండీ!" అని భార్య అంటే, "కిందటిసారి వెళ్లినప్పుడు నీ ఆరోగ్యం ఎంత పాడైందో గుర్తులేదా?" అనేకన్నా, "నువ్వు నా దగ్గరేవుంటే నాకు బావుంటుంది. అదే మనకు పండుగ" అంటే ఇంకెప్పటికీ ఆవిడ పుట్టింటికి వెళ్లదు. (అఫ్‌కోర్స్, కొంతమంది భర్తలకు అది ఇబ్బంది కావచ్చు).

భార్యాభర్తల మధ్య వాగ్వివాదం తలెత్తినప్పుడు ఎవరో ఒకరు మరో గదిలోకి వెళ్లి వేరే పని చేసుకోవాలి. అందువల్ల కొంత ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. అవసరమనుకుంటే పదినిముషాల బ్రేక్ ఇచ్చి వెళ్లండి.

మీ విమర్శ ప్రత్యేక వ్యక్తికి సంబంధించి వుండాలి తప్ప అందరినీ

జనరలైజ్ చేయకూడదు. "మీ వంశంలో అందరికీ గర్వం ఎక్కువ" అనటంకన్నా ఎవరి విషయంలో అలా అనిపించిందో చెప్పాలి. పరిస్థితిని కూడా విశ్లేషించుకోవాలి.

భర్త, ఆఫీసులో బాస్ తిట్టిన కోపాన్ని భార్యమీద చూపడం, కోడలు అత్తమీది కోపాన్ని పిల్లలమీద చూపి బాదడం చేయకూడదు.

ఎప్పుడూ మీరే గెలవాలనుకోకుండా, ఇంట్లో వారికి కూడా గెలుపు రుచి చూపాలి.

చీటికీ మాటికీ గొడవలు పడి మాట్లాడుకోవడం మానేయవద్దు. ఎదుటివారు మూర్ఖంగా ప్రవర్తించినప్పుడు వారిని క్షమించడం నేర్చుకోండి. మీది తప్పయితే "సారీ!" అనటంలో తప్పులేదు.

మిమ్మల్ని ఇతరులు అకారణంగా విమర్శించినప్పుడు, కుమిలిపోయి, కుళ్లిపోయి, జీవితాన్ని నరకం చేసుకోకండి. అటువంటి సంస్కారహీనులు ఏనుగును చూసి మొరిగే కుక్కల్లాంటివాళ్లని భావించి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని కాపాడుకోండి!

ఈ నవసూత్రాలను పాటించి నవ్వుతూ, సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా వుంటే, మీరు మాయల మరాఠీలను మించిన మాటల మరాఠీలు కావచ్చు.

మాయదారి మనసు

ఈ ప్రపంచంలో మనిషిని పోలిన మనుషులు ఏడుగురుంటారని అంటారు. కానీ ఏ ఇద్దరి వ్యక్తిత్వము ఒకే విధంగా వుండదని సైకాలజిస్టులు ఘంటాపథంగా చెబుతున్నారు. ఆలోచనలూ, గుణగణాలూ, ఇతర పద్ధతులూ కొన్ని కలిస్తే కలవవచ్చేమో కాని, వ్యక్తిత్వంలో మాత్రం ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో ప్రత్యేకత వుండి తీరుతుంది.

ఈ మధ్య మా క్లినిక్‌కు ఓ వ్యక్తి వచ్చాడు. ఆర్థికమైన ఇబ్బందులు, కుటుంబ సమస్యలు ఏవీ లేవు. అన్నీ బాగానే వున్నాయి. కాని, ఈ మధ్య తననొక చిత్రమైన సమస్య వేధిస్తూందని చెప్పాడు. గడ్డంతో వున్న యువకులను చూస్తే తనకు ఒక ఎలర్జీలాంటి ఫీలింగ్ వస్తుందట. "అలా వచ్చినప్పుడు తన్నాలనిపిస్తుంది. వారెంత మంచివారైనా, అది నాకనవసరం. ఓ తెలుగు సినిమా హీరోకు చాలా ఫాలోయింగు ఉంది. అలాగే దక్షిణ భారతదేశంలో ఓ గాయకుడున్నాడు. అతనికున్న గడ్డంవల్ల, అతని పాట నాకు నచ్చదు."

"దానివల్ల వచ్చిన నష్టం ఏమిటి?"

"అదే చెప్తున్నాను. ఈ గడ్డం వాళ్లను చూస్తే బద్ధకస్థులనీ, గడ్డం గీసుకోడానికి బద్ధకించేవారేమోననీ, అందుకే నాకిష్టం లేదనీ మొదట్లో నాకే అనిపిస్తుండేది. అంతెందుకు? గడ్డంగాళ్లను చూశాక ఇక సినిమాలే చూడకూడదనిపించింది. ఈ జబ్బేమిటో అర్థం కావటంలేదు."

"ఈ విధంగా గడ్డం వున్నవారు మిమ్మల్ని ఎప్పుడైనా తిట్టారా, కొట్టారా? అటువంటి వారిని చూస్తే మీకెందుకు కోపమో మీరెప్పుడైనా బాగా ఆలోచించారా?"

"చాలాసార్లు ఆలోచించినా నాకేమీ అంతుచిక్కలేదు. ఇంతకూ నాకు వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే, ఇప్పుడు నాకు కొత్త బాసు వచ్చాడు. అతనికి గడ్డం వుంది. నేను ప్రతిరోజూ అతనితో కనీసం నాలుగైదు గంటలైనా కలిసి వుండాలి. నేను ఎలా ప్రవర్తిస్తానో తలుచుకుంటే నాకే భయంగా వుంది. దీనికి మీరేమైనా చేయగలరా?"

"తప్పకుండా చేయగలను" అని చెప్పి, అతనికి హిప్నాటిజం, దానివల్ల కలిగే లాభాల గురించీ చెప్పి, అతనికి హిప్నాటిజంపట్ల వున్న అపోహలను తొలగించి, నెమ్మదిగా ట్రాన్స్‌లోకి పంపాను. ఆ మత్తు స్థితిలో అతనికి బాల్యంలో రోజులు గుర్తు చేశాను. ఇంటి పరిస్థితులు, ఫ్రెండ్స్, స్కూలు-అన్నీ

గుర్తు చేసుకుంటూ ఎంతో ఆనందాన్ని అనుభవించాడు. అతని స్కూలు ఆలోచనలు, ఫ్రెండ్స్‌తో తిరగటం, టీచర్లు, చుట్టాలు, హాజరైన సమావేశాలు, ఎక్కడైనా గడ్డం వున్న మనుషులతో ఘర్షణలు–ఇలా నెమ్మదిగా అడగడం ప్రారంభించాను. ఓ అరగంట తరువాత గడ్డం బూచాడు దొరికాడు. తరువాత ట్రాన్స్‌లోంచి బయటికి తీసుకొచ్చాను.

ఇంతకూ జరిగిందేమిటంటే, ఇతను స్కూల్లో చదివే రోజుల్లో ఒకనాడు ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి సైకిల్‌మీద డబుల్స్ వస్తూంటే, ఒక కానిస్టేబుల్ చూశాడు. అతన్ని చూసి ఈ అబ్బాయి సైకిల్ స్పీడు పెంచాడు. దాంతో కానిస్టేబుల్ మండిపడి, మరో సైకిల్‌మీద వెంబడించి పట్టుకుని, స్టేషన్‌కు తీసుకుపోయాడు. అక్కడున్న సబ్‌ఇన్స్‌పెక్టరు వీళ్లిద్దరినీ చెరో దెబ్బ వేసి తప్పించుకు పారిపోబోయినందుకు పిచ్చి తిట్లు తిట్టి, గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చాడు. ఆ సబ్ ఇన్స్‌పెక్టరుకు గడ్డం వుంది. తరువాత ఇంటికి వచ్చేశారు. ఇంట్లో ఎవరికీ చెప్పలేదు. వారం, పదిరోజులు అది తలుచుకుని బాధ పడ్డారు, ఆ తరువాత నెమ్మదిగా మరిచిపోయారు. కానీ ఆ గడ్డం మనిషి మనసులో ఎక్కడో ఓ మూల దాక్కుని వుండిపోయాడు. ఉద్యోగంలో చేరిన తరువాత గడ్డం వున్నవారిని చూసినప్పుడు చికాకు పడుతుండేవాడు.

సైకాలజీలో నిష్ణాతులైన జోసెఫ్‌లుఫ్ట్, హారీఇంగమ్ అనే వ్యక్తులు, తమ పేర్లలోని మొదటి అక్షరాలను తీసుకుని 'జోహారీ విండో' అనే ఒక

	తనకు తెలిసినవి	తనకు తెలియనివి
ఇతరులకు తెలిసినవి	1. Open అవగతం	2. Blind అంధత్వం
ఇతరులకు తెలియనివి	3. Hidden అంతర్గతం	4. Unknown అయోమయం

పట్టిక తయారుచేశారు. ఇది కౌన్సిలింగ్ రంగంలో సంచలనం సృష్టించింది. ఇందులో నాలుగు విండోలు (కిటికీలు) వుంటాయి. ఒక్కొక్కటీ ఒక్కో లక్షణాన్ని తెలుపుతుంది.

మొదటి భాగంలోని అవగతం విషయాలు, మీకూ తెలుసు. ఇతరులకూ తెలుసు. అంటే మీ పేరు. ఊరు, ఏ వృత్తి, మీరు చేసే పని వగైరాలు. రెండో భాగంలో విషయాలు మీకు తెలియదు, కానీ ఇతరులు గుర్తించారు. అవి మీ అహంకారం, కులాభిమానం, అసూయ, మీ మేనరిజమ్స్ వంటివి. అంటే అవి నిజం కావచ్చు. కాకపోవచ్చు. ఇతరులకు మీపట్ల అభిప్రాయం వుంది. అది మీకు తెలియదు. మూడోభాగంలో విషయాలు ఇతరులకు తెలియవు. కానీ మీకు మాత్రమే తెలుసు. అంటే మీ వ్యక్తిగత రహస్యాలు, మీరు పొందిన అవమానాలు, లేదా చేసిన తప్పుడు పనులు తదితరాలు. ఇక చివరగా అయోమయం అంటే ఆ ప్రవర్తనకు కారణం మీకూ తెలియదు, ఇతరులకూ తెలియదు. అటువంటి చిత్రమైన పరిస్థితిలో సైకాలజిస్టులు మీతో మాట్లాడి, ప్రశ్నలు వేసి, మీనుంచే సమాధానం రాబడతారు.

మన మనసులో ఒక అద్భుతమైన వీడియో లైబ్రరీ వుంది. అందులో మన బాల్యంనుంచి ఉన్న ఎన్నో వీడియో కేసెట్లుంటాయి. అప్పుడప్పుడు అవి చూస్తూ వుండటం మంచిది. వాటిలో సంతోషం కలిగించిన సన్నివేశాలెన్నో వుంటాయి. వాటిని పదేపదే మననం చేసుకుంటే మనకన్నా అదృష్టవంతులెవరూ వుండరు!

పిచ్చిప్రేమ

"మీరు ఈ విషయంలో నాకు తప్పక సహాయం చేస్తారని గంపెడాశతో వచ్చాను. డాక్టర్ నాథన్‌గారు (ఇక్కడ అసలు పేరు మార్చడం జరిగింది) బాగా తెలుసుకదా. ఆయనకు సంబంధించిన విషయం మాట్లాడాలి." అంటూ ఓ నలభై ఏళ్ల మహిళ వచ్చి కూచుంది.

"అసలు మీరెవరో తెలీదు, మీ కొచ్చిన సమస్య ఏమిటో నాకు తెలీదు. నేను మీకెలా సహాయం చేస్తాను?" అడిగాను నవ్వుతూ.

"డాక్టరుగారంటే నాకు పిచ్చిప్రేమ. ఆయనకూ నేనంటే అంతే ప్రేమ..." అంటూ ఆగింది.

"ఒకరంటే ఒకరికి అంతంత ప్రేమలున్నప్పుడు మధ్యలో నేనెందుకు? పైగా నాకు తెలిసి ఆయనకు పెళ్లయి పాతికేళ్లు దాటింది. ఆయన వయస్సు కనీసం 50 ఏళ్లుంటుంది."

"సరే... ఇంతకీ మీ సమస్య ఏమిటో చెప్పలేదు. నా నుండి మీరు ఎటువంటి సహాయం కోరుకుంటున్నారు."

"అదే చెప్తున్నా... నేను డాక్టరుగారినితప్ప ఈ జీవితంలో మరో వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోను. ఆయన మాటల్లో, చూపుల్లో నన్ను అభిమానిస్తున్నట్లు, ప్రేమిస్తున్నట్లుగా గుర్తించాను..."

"మాటలు, చూపులు సరే... చేతల్లోకూడా ప్రేమ చూపించారా?" అనుమానంగా అడిగాను.

"ఛీ ఛీ ఆయన, ఏనాడూ నాతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించడంకాని, అలా అర్థం వచ్చేలా మాట్లాడడంకాని చెయ్యలేదు."

"వెరీ గుడ్." తేలిగ్గా శ్వాస తీసుకుని, "మరి ఆ రోజుల్లోనే ఎందుకు అడగలేదు?"

"నేను పదేళ్లక్రితం ధైర్యం చేసి అడిగేశాను. ఆయన సింపుల్‌గా నవ్వేసి 'అలాంటి పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు కట్టిపెట్టి ఉద్యోగం చేసుకో' అన్నారు. బై ది బై... నేను చెప్పడం మరిచాను. నేను ఇక్కడ ఒక జాతీయ బ్యాంకులో ఆఫీసరుగా పనిచేస్తున్నాను."

"మరి ఆయన అలా చెప్పిన తర్వాత అతన్ని మరిచిపోయి, చక్కగా మరొకరిని పెళ్లి చేసుకోవాల్సింది."

"ఛీ ఛీ ఎంత నీచంగా ఆలోచించారు? ఏ స్త్రీ అయినాసరే, తాను

ప్రేమించిన మనిషిని మర్చిపోలేదు. ఈ జన్మకు ఆయనే నా భర్త. ఇంతకూ మీరు నాకు చేయవలసిన సహాయం ఏమిటంటే, నేను ఆయనను ఎన్నిసార్లు పెళ్ళిమాట అడిగినా, దాట వేస్తున్నారు. బహుశా సమాజానికి భయపడు తున్నాడనుకుంటాను. మీరు దయచేసి ఎలాగైనా నాతో పెళ్లికి ఒప్పించాలి."

"అది అసాధ్యం. అతను అంగీకరించడు. ఒకవేళ అతడు అంగీకరించినా, అతని భార్య నిన్ను కాల్చిపారేస్తుంది జాగ్రత్త."

"అవసరమైతే, నేను ఆయన భార్య పాదాలమీద పడి నన్ను కరుణించి పెళ్లికి అంగీకరించమంటాను. మీరు ఆయన్ని ఒప్పించండి. ప్లీజ్ ప్లీజ్..." అంటూ ఏడ్చేసింది.

ఆ క్షణంలో ఆమెను కంట్రోల్ చెయ్యకపోతే ఒక పెద్ద ఉత్తరం రాసి ఆత్మహత్యకూడా చేసుకునే స్థితిలో వుంది. పాఠకులకు ఇదంతా కట్టుకథలా అనిపించినా, ఇది అక్షరాలా నిజం. ఇది ఎరాటోమేనియా డెల్యూషన్ (Erotomania delusion) అనే మానసిక జబ్బు. ఈ భ్రమలో సహజంగా మహిళలే ఉంటారు. వారు సమాజంలో ఉన్న గొప్ప గొప్ప వ్యక్తులపై ప్రేమను పెంచుకుని, పరిచయం చేసుకుని పెళ్లిమాట చెప్తారుకూడా. ఆ పెద్దమనిషి 'నో' అన్నాకూడా సమాజానికి భయపడుతున్నాడనీ, భార్యాబిడ్డలకు ఎలా చెప్పాలో తెలియక అయోమయంలో పడి అలా అన్నాడనీ అనుకుంటారు. అమెరికాలో రొనాల్డ్ రీగన్ నటుడిగా ఉన్న సమయంలో ఒకమ్మాయి ఇలాగే ఆయనను వేధించి వేధించి చివరకు ఆత్మహత్య చేసుకుంది. చర్చిల్ ప్రధానమంత్రిగా ఉన్న రోజుల్లోకూడా ఇద్దరు మహిళలు అతనిని గాఢంగా మోహించారు. చివరకు ఒకామె ఆత్మహత్య చేసుకుంది. మరొక స్త్రీ నన్‌గా మారిపోయింది.

సరే... మన డాక్టరు కేసు గురించి వద్దాం. డాక్టరుతో మాట్లాడాను. తనకు ఆమె పెద్ద తలనొప్పి అయిపోయిందనీ, ఏనాడు తప్పుగా ప్రవర్తించకపోయినా తనను పెళ్లి చేసుకోమని వేధిస్తోందని, చివరకు ఆమె కుటుంబ సభ్యులుకూడా తనని అనుమానిస్తున్నారనీ... పేషెంటుతో అభిమానంగా మాట్లాడడం తప్పయిపోతే ఎలా అని ప్రశ్నించాడు.

"ఓ కే... ఈసారి ఆ అమ్మాయి వచ్చినప్పుడు పిచ్చిపిచ్చి వేషాలు వేయవద్దని బెదిరించండి. లేదా న్యూసెన్సు కేసు పెడతానని చెప్పండి. ఈలోగా ఈ విషయం మీ ఇంట్లోవాళ్లకుకూడా చెప్పడం మంచిది. లేనిపక్షంలో రేపు ఆ అమ్మాయి ఆత్మహత్య చేసుకుంటే మీ ఇంట్లోవాళ్లు, పత్రికలుకూడా నానా రభస చేయవచ్చు" అని సలహా ఇచ్చాను.

నేను చెప్పినట్లుగానే ఆ మహిళకు ఆయన చెప్పాడుకాని, ఆమె వినలేదు. నేను అన్నట్లుగానే ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని చెప్పింది. అతను వెంటనే పోలీసులకు రిపోర్టు చేయటం జరిగింది. పోలీసులు ఆమెను ఇంటరాగేట్ చేసినప్పుడు అనేక ప్రశ్నలు వేశారు. 'నిన్ను ఆ డాక్టర్ శారీరకంగా అనుభవించాడా?' వంటి ప్రశ్నలు వేశారు. తాను ఆ డాక్టరు కొరకే పుట్టాననీ, అతనుకూడా తనకోసమే పుట్టాడనీ నొక్కి చెప్పింది. ఆ డాక్టరు ఇంతవరకూ తన ఒంటిమీద చెయ్యికూడా వెయ్యలేదని చెప్పింది. తరువాత ఆ కేసుని మళ్లీ నావద్దకే పంపడం జరిగింది.

అది పిచ్చిలాటి పిచ్చిప్రేమ. నేను అయిదు సెషన్లు తీసుకున్నాక కొంతవరకు మార్పు తీసుకురాగలిగాను. ఇంతకూ నేను ఆమెకు చెప్పినదేమిటంటే, "అతనుకూడా నిన్ను ప్రేమించినా, ప్రస్తుతం అతనిచుట్టూ అల్లుకున్న కుటుంబం, పరువు మర్యాదలను విడిచి నీతో రాలేడు. నువ్వు నిజంగా అతన్ని ప్రేమిస్తే, అతని మంచి కోరేదానివైతే ఆయన జీవితంలో ప్రవేశించే ప్రయత్నం చేయవద్దు. అది అతనికి ఎంతో ఆనందం కలిగిస్తుంది. కనీసం వచ్చే జన్మలో నీలాటి భార్య కావాలని కోరుకుంటాడు" అంటూ వివిధ కోణాల్లో చెప్పాను.

వాటిల్లో ఏది పనిచేసిందో నాకు తెలియదుకాని, ఇప్పుడు ఆమె రిజైన్ చేసి ఒక అనాథ శరణాలయంలో పని చేయడానికి రాష్ట్రం వదిలి వెళ్లిపోయింది.

(అక్షరాలా ఒక సంచలన రచయిత జీవితంలో జరిగిన వాస్తవగాథ)

అభిమానం ముదిరితే అనుమానమే!

"మగవాళ్లు దొంగచూపులు చూస్తూంటారని విన్నానుగాని, మా ఆయన మరీ బరి తెగించి ప్రతీ ఆడదాన్ని గుడ్లప్పగించి చూస్తున్నాడు. ఛీఛీ... పక్కన పెళ్లాం ఉండగా ఇలాటి ఛండాలప్పనులు చేసేవారిని చూడలేదు. మీరేమైనా నయం చెయ్యగలరా?" అనడిగింది ఓ మధ్యవయస్కురాలు. పక్కనే భర్త... 55 ఏళ్లుండవచ్చు... కూర్చుని ఉన్నాడు.

"అంటే ఆయన అమ్మాయిల్ని చూడడంవరకేనా లేక అడ్వాన్సు అవుతున్నారా?"

"ఏమో... ఆ విషయం దేవుడికే తెలియాలి. తలుచుకుంటేనే ఒళ్లు మండుతోంది. కొంచెమైనా సంస్కారం లేకుండా ప్రతీ ఆడదాన్నీ... ఇంక ఉద్యోగం చేసే బ్యాంకులో ఏం వెలగబెడుతున్నారో తెలీదు. ఇటువంటి మనిషిని ఏం చేయాలో తెలీడంలేదు." కోపంతో అంది.

"ఎదుటివారు మంచివారైనప్పుడు ఈయన చూస్తే మటుకు ఏమవుతుంది? మనం ఎందుకు భయపడాలి?"

"కాని, మన బంగారం మంచిది కాదుకదా?" అంది.

అంతవరకూ మాట్లాడకుండా మౌనంగా ఉన్న భర్త మధ్యలో కలగజేసుకుని, "సార్! నా జీవితం నరకమైపోతోంది. నుంచుంటే అనుమానం, బాల్కనీలో కెళ్తే అనుమానం, ఎటు వెళ్లినా అనుమానమే... నాకేం చేయాలో తెలియడంలేదు. మీ దగ్గర ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పిస్తానని లాక్కొచ్చింది. మా ఇద్దరితో మాట్లాడి, ఎవరికి ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలో మీరే నిర్ణయించుకోండి" అన్నాడు.

"ఇంతవరకూ పనిచేసిన ప్రతీ బ్రాంచీలో అమ్మాయిలతో మీకు సంబంధం ఉంది. మనం ఉన్న ప్రతి ఇంటి పక్కవాళ్లతో మీకు సంబంధం ఉంది..." అని ఇంకా చెప్పబోతుండగా,

"ఆగండాగండి... మీ ఆయన అంత అందగాడనుకుంటున్నారా? ఆడవాళ్లంటే అంత చులకన పనికిరాదు." అని కావాలని గట్టిగా అడిగాను.

"కరెక్టు, సార్, బాగా అడిగారు. మేము ఒరిస్సాలో ఉన్నప్పుడు ఇటువంటి అనుమానంతో అయిదిళ్ళు మార్పించింది. తమిళనాడులో ఎనిమిది ఇళ్ళు ఆరునెలల కాలంలో మార్పించింది. ఇంటావిడతో సంబంధం ఉందనీ,

పాలమనిషితో, పనిమనిషితో, చివరికి పాకీమనిషితోకూడా సంబంధం అంటగట్టేసింది. పిల్లలముందు చులకనచేసింది. నాకు పదహారేళ్లమ్మాయి, పధ్నాలుగేళ్ల అబ్బాయి. వాళ్లు నా గురించి ఏమనుకుంటారనికూడా ఆలోచించలేదు. ఈవిడ భయానికి నేను మా అమ్మాయిని దగ్గరకుకూడా తీసుకోలేని దౌర్భాగ్యస్థితి వచ్చింది." అన్నాడు.

"నేనంత నీచురాల్ని కాదు. ఇంతకీ అవన్నీ అనవసరం... మీరు మారతారా, లేదా?" అని కోపంగా అడిగింది.

లాభం లేదని, "చూడమ్మా! మీరు మీ ఆయన్ని ఇంతగా అనుమానిస్తున్నారు కదా... ఆయన ఏ స్త్రీతోనైనా రహస్యంగా మాట్లాడడంకాని, కలవడంకాని మీరు చూశారా?" అడిగాను.

"అబ్బో... ఆయన అంత తెలివితక్కువవాడనుకుంటున్నారా? అన్నీ పకడ్బందీగా చేసుకుంటాడు" అంది గుర్రుగా అతనివైపు చూస్తూ.

"చూడమ్మా... నీవన్నట్లుగా అంతమందితో తిరుగుతుంటే నీకీపాటికి ఖచ్చితంగా దొరికిపోయుండేవాడు" అంటూ కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభించాను.

"అంతేలెండి... మీరూ మగవాళ్లేకదా? ఉదాహరణకు ఢిల్లీలో మా ఆయన పొద్దున్నే స్కూటరు తీసుకుని బయటకు వెళ్లే సమయానికి ఎదురింట్లో పంజాబీ అమ్మాయి వాకిట్లో నిలబడి ఉండేది. అలా చాలాసార్లు జరిగింది. దాంతో సంబంధముందని అనుమానం. ఆ పిల్లను పిలిచి జాగ్రత్తగా ఉండమని ఒకసారి మందలించానుకూడా."

"ఆ తరువాతేం జరిగిందో తెలుసా? ఆ అమ్మాయి తండ్రి సర్దార్జీ మా ఆవిడను, నన్నూ బెదిరిస్తే- ఆ రాత్రికి రాత్రే ఇల్లు ఖాళీ చేసేశాం. మీరు చెబితే నవ్వుతారుగాని, చివరకు టీవీలో వచ్చే అమ్మాయిలకేసి చూసినా టీవీ కట్టేస్తుంది. ప్రస్తుతం టీవీలో మగవాళ్లు చదివే వార్తలు మాత్రమే నేను చూడాలన్నమాట. నాకేం చెయ్యాలో పాలుపోవడంలేదు."

"నా కర్మకాలి మీలాటి తిరుగుబోతును చేసుకున్నాను."

"పోనీ విడాకులు తీసుకుందామా?"

"చూశారా... ఆయన కోరిక ఎలా బయటపెట్టారో?"

"ఇక ఇద్దరూ ఆపండి. చూడమ్మా! నీకు మీవారంటే వల్లమాలిన ప్రేమ, అభిమానం, నా మొగుడు నాకే సొంతం అనే భావన బలంగా ఉంది. అలాగే అతనిక్కూడా మీరంటే అమిత ప్రేమ, అభిమానం, ఆప్యాయతా ఉన్నాయి. అవి లేకపోతే నిజంగా ఈపాటికి పారిపోయుండేవాడు. మీ ఇద్దరిలో ఒకరంటే ఒకరికి అభిమానం ఉంది. కాని, మీకు అభిమానం అధికమై

అనుమానంగా మారింది. దానివల్లనే ఇన్ని సమస్యలొచ్చిపడ్డాయి. ఒకవేళ అతనికేగాని ఇతరులతో సంబంధముంటే ఈపాటికి ఎక్కడో ఒకచోట సెటిలైపోయుండేవాడు. కాబట్టి, ఈరోజునుండి ఆయనపై అనుమానం స్థానంలో అభిమానం పెంచుకో. లేకపోతే మీరన్నంతపనీ ఆయన చేయగలడు. సైకాలజీలో డిస్‌గైస్‌డ్ సజెషన్ (disguised suggestion)... అంటే మనకి తెలియకుండానే ఎదుటివారికి సలహా ఇవ్వడమన్నమాట. పదేపదే ఒక హెచ్చరిక ఇవ్వడంవల్ల ఇరవయ్యొక్క పర్యాయాల తరువాత ఎదుటివారికి ఆ పని చేయాలనిపిస్తుంది. నేను చెయ్యకపోయినా, వారు అంటున్నప్పుడు చేస్తే ఏమని వారికి అనిపిస్తుంది."

"మరి నేను వెయ్యిసార్లకుపైగానే అన్నాను?"

"ఆయన ఒక్కసారికూడా మీ హెచ్చరికను తీవ్రంగా మనసుకి తీసుకోలేదు. మీమీద ప్రేమతోనే సుమా! ఉదాహరణకి మీరు మీ అబ్బాయితో ఎదురింటి అబ్బాయి చెడ్డవాడు; వాడితో మాట్లాడవద్దు అని చెప్పారనుకోండి; మర్నాడే వాడితో రహస్యంగా, మా అమ్మ నీతో మాట్లాడవద్దని చెప్పింది. కాబట్టి, మనం స్కూల్లోనే మాట్లాడుకుందాం అంటాడు. తెలుసా?"

"నిజమే... అలాగే చేశాడు మా వాడు... అంతా ఆయన పోలికే."

"అదే వద్దు... మీరు ఒకరినిఒకరు ప్రేమించుకోవాలి. పిల్లలు పెద్దవాళ్లయిపోయాక ఎవరిదారిన వాళ్లు వెళ్లిపోయాక మీరు ఒకరికొకరు తోడుగా ఉండాలి" అని చెప్పి నాలుగు సెషన్స్ తీసుకున్నాక ఇప్పుడు వారిద్దరూ చిలకా గోరింకల్లా ఉన్నారు.

ప్రీ మారిటల్ కౌన్సిలింగ్

"పెళ్లంటే నూరేళ్లపంట!" అంటారు పెద్దలు. ఇటీవలికాలంలో పెళ్లిళ్లు, విడాకుల వరస చూస్తుంటే మనం ఎటుపోతున్నామో తెలియడంలేదు. ఈ విడాకులకు ముఖ్యకారణం భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడిన అగాధమైన అపనమ్మకమే.

'ప్రీ మారిటల్ కౌన్సిలింగ్' ...పెళ్లికి ముందు వివాహానంతర విషయాలపై ఇచ్చే సలహాల కేంద్రాలు మనదేశంలో అక్కడక్కడా ఉన్నా, ప్రజలు వాటిజోలికి పోవడంలేదు. నిజానికి ఈ రోజుల్లో వారి సలహాలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. పూర్వమైతే పెద్దవారు ఈ సలహాలను నర్మగర్భంగా అత్తారింటికి వెళ్లే అమ్మాయికి అక్కడ ఎలా ఉండాలో, ఎలా మాట్లాడాలో బాతాఖానీనుండి బెడ్‌రూం దాకా ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలిపేవారు. ఈ కాలంలో అలా చెప్పే పెద్దవారే ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్‌లలో ఉంటున్నారు. 'ఈ కాలం పిల్లలకు అన్నీ తెలుసులే!'నని తల్లిదండ్రులు పట్టించుకోకపోవడంవలన, పెళ్లయిన మొదటి రాత్రే అల్లరిపడి విడిపోయేవారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది.

పెళ్లి చూపులు, పలకరింపులు:

'పెళ్లి చూపులు' రోజు పోయి, ఒకరి భావాలు మరొకరు తెలుసుకోవచ్చని ఇప్పుడు పెళ్లికి ముందు ఇద్దరూ మాట్లాడుకోవడం తప్పనిసరైంది. కాని, అక్కడ వ్యక్తపరిచే భావాలు అక్షరాలా నిజమనీ నమ్మడానికి లేదు. కేవలం అందం, ఎత్తు, రంగు చూసి పెళ్లి చేసుకుని, తరువాత మోసపోయామని తెలుసుకుని కుమిలిపోకుండా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలు చూడండి.

కాబోయే జీవిత భాగస్వామి వ్యక్తిత్వానికి విలువనివ్వాలి. ఒకరి బాధ్యత మరొకరు స్వీకరించడానికి సిద్ధం కావాలి.

ఒకటినుండి ఐదేళ్లవరకు వయసుతేడా ఫరవాలేదు. స్త్రీకన్నా పురుషుడు పెద్దవారవడంవలన కొన్ని లాభాలున్నాయి.

సహజంగా అమ్మాయి తన తండ్రిని ప్రేమిస్తుంది. తండ్రిని విమర్శిస్తే... భర్తనుకూడా భరించలేదు. ఒకవేళ పైకి వ్యక్తపరచలేకపోతే, ఆ బాధను దిగమింగుతుంది, పర్యవసానం భార్యాభర్తల మధ్య అగాధం ఏర్పడుతుంది. అందుచేత అబ్బాయి ఎట్టి పరిస్థితిలో మామగారిని విమర్శించకూడదు.

అబ్బాయికి తల్లంటే ప్రేమాభిమానం జాస్తి. ఆమెను దేవతలా

పూజిస్తాడు కాబట్టి, అమ్మాయి అత్తగారి విషయంలో నోరు ఎంత సంభాళించుకుంటే అంత శ్రేయస్కరం, తెలివైన అమ్మాయిలు, అత్తగారిని కాకాపడితే అన్నిపనులు చేయడమేకాక ఇంటి తాళాలూ అమ్మాయికే ఇస్తుంది.

పెళ్లికి ముందు, సెక్స్‌కి సంబంధించిన సమాచారం ఇద్దరూ తెలుసుకోవడం మంచిది. ఇటువంటి సమాచారం 'ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా' వారు ఉచితంగా అందజేస్తారు. సెక్స్ అనేది కేవలం ఆనందానికే కాదు; దానివలన అభిమానం, ఆప్యాయతలు, తృప్తి పెరుగుతాయి. సెక్స్ గురించి భయాలు, భ్రాంతులు ఉండకూడదు.

పెళ్లి అనంతరం పిల్లల్ని ఎప్పుడు కనాలి? వారిని పోషించగలిగే బాధ్యత, తగిన వనరులు ఎలా సమకూర్చుకోవాలి అనే విషయాలతోబాటు పిల్లలు ఒకరా, ఇద్దరా అనే ఒప్పందానికి రావాలి... ఆడ, మగైనా సరే.

పెళ్లి అంటే ఇచ్చి పుచ్చుకునే వ్యవస్థ. అయితే డబ్బు, వస్తువులు కాదు. వాటికన్నా విలువైన మాటలు... అహంకారంతో ఎవరు ఎక్కువ మాట్లాడినా, వ్యాపారం దెబ్బతిన్నట్లే, ఎదుటివారు సమయంకోసం చూసి తిరగమోత పెట్టి తీరుతారు.

పేరెంట్స్‌తోపాటు ఉండే దంపతులు కొన్ని విషయాల్లో పద్ధతులు మార్చుకోమని పెద్దవారు చెప్పినప్పుడు చిన్నబుచ్చుకోకుండా అడ్జస్ట్ అవడం ఆ సమయంలో అవసరం.

పెళ్లయిన కొత్తలో ఒకరి ఆలోచనలు, ధోరణి మరొకరు తెలుసుకోవడానికి కొన్నాళ్లు ఇద్దరూ హనీమూన్‌కి వెళ్లడం చాలా మంచిది. అక్కడ కుటుంబ సభ్యుల విషయాలు తప్ప అన్నీ మాట్లాడుకోవాలి.

భార్యాభర్తలన్నాక చిలిపి కలహాలు లేకపోతే జీవితంలో పసలేదు. వాటి కాలపరిమితి 24 గంటలు మాత్రమే కేటాయించుకోవాలి.

దాంపత్యంలో పాత కలహాలు, గొడవలు, పెళ్లిలో జరిగిన లోపాలను చర్చించుకుని, పోట్లాటలకు దిగరాదని ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలి.

మూడవ వ్యక్తివలన అపార్థాలు, మనస్పర్థలు వచ్చినప్పుడు ఇద్దరూ చర్చించుకుని రూపుమాపుకోవడం అన్నివిధాల శ్రేయస్కరం. లేనిపక్షాన ఇద్దరిమధ్యా అగాథం పెరిగిపోతుంది.

ప్రయోగించే భాష... ఎదుటివారికి ఎలా మాట్లాడితే ఇష్టమో తెలుసుకుని మాట్లాడాలి. కానీ భార్యాభర్తలు ఎదుటివారు ఏ మాట అంటే బాధపడతారో అదే పదే పదే అని తృప్తిపడతారు. కాని, భవిష్యత్తులో దాని పర్యవసానం అనుభవించవలసి ఉంటుందని గుర్తించరు.

ప్రీ మారిటల్ కౌన్సిలింగ్ విషయంలో భారత ప్రభుత్వం మన ఉస్మానియాతోపాటు అనేక యూనివర్సిటీల్లో పిజి డిప్లొమాలు ప్రారంభించింది. ఏదైనా వివాహానికి ముందు ఇద్దరూ నాలుగు T లను... ట్రస్ట్(TRUST), టైమ్(TIME), టచ్(TOUCH), టాక్(TALK) ...గుర్తుంచుకోవాలంటారు.

ట్రస్ట్ (నమ్మకం): ఒకరినొకరు మనస్ఫూర్తిగా నమ్మాలి. అనుమానాలతో భయాలతో సంసారం సాగడం కష్టం.

టైమ్ (సమయం): మీరు పెళ్లి చేసుకునేముందు మీ భాగస్వామికోసం కొంత సమయం కేటాయించాలని గుర్తుంచుకోండి.

టచ్ (స్పర్శ): మీ భాగస్వామికి మీరు ఎమోషనల్ సపోర్టు అందించ వలసిన అవసరం ఉంది. మీ స్పర్శ వారికి ఓదార్పునిస్తుంది.

టాక్ (సంభాషణ): మీరు ఎంత బిజీ మనుషులైనా రోజుకి కనీసం గంటసేపు మాట్లాడాలనే నియమం పెట్టుకుని పెళ్లికి దిగండి...

గుడ్‌లక్!

గాంధారీ సిండ్రోమ్

"దేవుడెంతో స్వార్థపరుడు, తానూ మగవాడే కదా, అందుకే కష్టాలన్నీ ఆడాళ్ల మొహంమీద కొట్టాడు. పుట్టినప్పటినుంచీ పెళ్లయ్యేదాకా, ఆ తరువాత పిల్లలు పుట్టేదాకా, ఆపైన వాళ్లని పెంచడం... నిజంగా ఎంత యాతనో మగవాళ్లకేం తెలుస్తుంది?" అంటూ కూర్చుంది ఒక పాతికేళ్ల యువతి. ఆమె పొత్తిళ్లలో ఒక బాబు ఉన్నాడు.

"నిజమే, ఆడవాళ్లకి కష్టాలెక్కువే. అందుకే మీకు భగవంతుడు ఎంతో సహనం ఇచ్చాడు..." అని సపోర్టు చేస్తూ కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభిస్తుండగా మధ్యలో అడ్డొచ్చింది.

"అవునులెండి. మీరూ మగవారే కదా! కష్టాలు మాకే, అన్నిటికీ ఓర్చుకుంటూ సహనంకూడా మాకే" విసుగ్గా అంది.

"సరే తల్లీ, ఇంతకీ నీ సమస్య ఏమిటో చెప్పు. నేను నీకు ఏ రకంగా సహాయం చేయగలననుకుని వచ్చావు?" అని అడిగాను.

"నా సమస్యకు మీ దగ్గర పరిష్కారం ఉందనుకోను. కానీ, నా కొలీగ్ మిమ్మల్ని సంప్రదించమని చెప్తే వచ్చాను. నాది పెద్ద సమస్య కాదు. అందరు తల్లులకు ఉండేదే. కానీ, వారందరూ బాగానే మేనేజ్ చేసుకుంటున్నారు. సమస్యలన్నీ నాకే."

మనసుతో సరైన ఒప్పందం లేని వాళ్లు ఇలాగే మాట్లాడతారు. తామేం చేస్తున్నారో, ఏం మాట్లాడుతున్నారో కూడా గుర్తించలేరు. నా వద్ద పరిష్కారం ఉండదని తెలిసికూడా, ఫ్రెండ్ సలహాపై వచ్చిందట. తనది పెద్ద సమస్య కాదు కానీ, సమస్యలన్నీ తనకే వున్నాయట. ఇటువంటి తత్త్వం కలవారు కష్టసుఖాల్లోని తేడాను గుర్తించలేరు. రెండింటినీ కష్టాలుగా భావించి 'స్వసానుభూతి'ని పెంచుకుంటారు.

"నాకు ఆర్నెల్ల బాబు వున్నాడు. నేనో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. వీడిని బేబీకేర్ సెంటర్లో పెట్టాలంటే గిల్టీగా ఫీలవుతున్నాను."

"మీరన్నది నిజమే. కానీ కుదరనప్పుడు మనమేం చెయ్యగలం? ఏదో రకంగా అడ్జెస్ట్ అవ్వాలి కదా!"

"బేబీ సెంటర్లో పడేయమంటారా నా బిడ్డని? అక్కడ పనిచేసేవాళ్లు డబ్బుకోసం పనిచేస్తారు తప్ప ప్రేమా గీమా వుండవు." అని గయ్‌మని లేచింది.

"చూడమ్మా! నువ్విలా అన్నిటికీ ఆవేశం తెచ్చుకుంటే నష్టపోయేది నీవే. నేను నీకు సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా వున్నాను. కాదు, కుదరదు నేను వాదించడానికే వచ్చాను అంటే నువ్వు ఏ లాయరు దగ్గరికో వెళ్లు" అన్నాను.

"అది కాదండీ. ఇప్పుడు ఈ పసిపిల్లవాడిని, బేబీ సెంటర్లలో వేస్తే, వాడికి పెద్దయ్యాక మా మీద కోపం రాదా? వాడు ఆ కోపంతో మమ్మల్ని సరిగా చూస్తాడంటారా?"

"అది తర్వాత చెప్తాను. ఇంతకీ మీ ఆయన ఏం చేస్తుంటారు?"

"ఆయన ఇక్కడ ఓ ఫ్యాక్టరీలో ఇంజనీరుగా వున్నారు. ఆయన పదింటికి వెళ్తే రాత్రి ఏడుగంటలకి వస్తారు. ఆయనకు ఫ్యాక్టరీలో క్షణం తీరిక దొరకదు. ఈ చంటాడిని పగలు నేను తప్ప ఇంకెవరూ చూడరు. అదే నా సమస్య!"

"పోనీ, కొంతకాలం మీ అమ్మగార్నో అమ్మమ్మలాంటి వాళ్లనో బతిమాలి ఉంచుకోవచ్చు కదా!"

"ఆ ప్రయత్నం కూడా జరిగింది. కానీ, మా ఆయనకి మా వాళ్లంటే పడదు. మా అమ్మని తెచ్చుకుంటానంటే 'నథింగ్ డూయింగ్. కావాలంటే మా అమ్మని పిలిపిస్తాను' అన్నాడు." అంది.

"మరింకే! మీ సమస్య తీరిపోతుంది కదా! ఆవిడకి మీ బాబుని అప్పగించండి."

"మా అత్త ఎంత దుర్మార్గురాలో మీకు తెలియదు. ఆవిడ పెంపకంలో నా కొడుకు పెరిగితే వాడు రాక్షసుడైపోతాడు."

"మరి మీ ఆయన ఆవిడ పెంపకంలో పెరిగినవాడే కదా!" అన్నాను నవ్వుతూ.

"అవును. మీకు నవ్వులాటగానే వుంటుంది. నా సమస్యల్ని ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోలేరు. ఈ భూప్రపంచంలో..." అంది కళ్లనీళ్లు పెట్టుకుంటూ.

"చూడమ్మా! నీది గాంధారీ మనస్తత్వంలాగా వుంది. కళ్లున్నా చూడడానికి ఇష్టపడటంలేదు. సాధించడానికి నడుంకట్టుకోవడంలేదు. పూర్తి అడ్రసు లేని ఇంటికోసం వెదుకుతున్నట్టుగా వుంది. అత్తగారంటే పడదు. బేబీ సెంటర్లవాళ్ల పని నచ్చదు. పిల్లాడిని చూసుకునేవారు కావాలి, ఉద్యోగం వదలాలని లేదు. ఇలా సమస్యల్ని పెంచుకుపోతే ఎలా? ఎక్కడో ఒకచోట రాజీపడాలి. ఇలా అడిగానని మరోలా అనుకోవద్దు. నువ్వు ఉద్యోగం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వలన చేయాలనుకుంటున్నావా? కాలక్షేపం కోసం

చేయాలనుకుంటున్నావా? నీ ఉద్యోగం ప్రభుత్వపరమైనదైతే సెలవు పెట్టొచ్చు."

"పెద్దగా ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేవు. ఆయన జీతం సరిపోతుంది. ఎమ్.కామ్. చదివి వేస్టు కదా. అందుకని ఉద్యోగం చేస్తున్నాను."

"ఇప్పుడు బాబు ఇంట్లో వున్నాడు కదా! వాడికి మూడేళ్లు వచ్చేవరకు నువ్వే చూసుకుంటే అద్భుతంగా వుంటుంది. నీకు తృప్తిగాకూడా వుంటుంది.

"అంటే ఇంట్లోనే కూర్చుని వాడికి, ఆయనకి సేవలు చెయ్యమంటారా? మీ మగబుద్ధి పోనిచ్చుకున్నారు కాదు." అంది కోపంగా.

"అమ్మా! తల్లీ! నీతో వాదించడం నావల్ల కాదు. నీ సమస్యకు పది పరిష్కారాలున్నాయి. కానీ నువ్వు దేనికీ అంగీకరించవు. పరిష్కారం వెదికే ప్రయత్నం చేయడంలేదు. మీ ఆయన్ని కూడా తీసుకొస్తే ఇద్దరితో మాట్లాడతాను" అన్నాను.

ఓ రోజు భర్తతో కలిసి వచ్చింది. అతనితో మాట్లాడి, చివరకు ఒక సలహా ఇచ్చాను. అతను అంగీకరించాడు. దాంతో వారి సమస్య శాశ్వతంగా పరిష్కారమయింది.

"చెప్పాను కదా! ఆమెది గాంధారీ సిండ్రోమ్, అంటే కళ్లున్నా చూడడానికి ఇష్టపడదు." అన్నాను. ఇద్దరూ నవ్వారు.

ఇంతకీ భర్తకిచ్చిన సలహా చెప్పలేదు కదా! వెరీ సింపుల్! భర్త ఫ్యాక్టరీలో నైట్‌డ్యూటీకి మార్పించుకున్నాడు. పొద్దున్న ఆవిడ ఉద్యోగానికి వెళ్లివస్తుంది. దట్సాల్. బహుశా ఇది అందరి విషయంలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు. కానీ ప్రయత్నిస్తే అన్నిటికీ పరిష్కారాలు పుష్కలంగా వుంటాయి.

వినాయకుడే ఆది మేనేజర్!

ఇంట్లో, కార్యాలయాల్లో, ఇతర బిజినెస్‌లలో మేనేజ్‌మెంట్ అనేది చాలా ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. మేనేజ్‌మెంట్ సక్రమంగా నిర్వహించడం ఒక కళ. రకరకాల మనుషులు, చిత్రమైన తత్త్వాలు, విచిత్రమైన మనస్తత్వాలు... ఇలా ఉన్నవారిని ఒకతాటిపై తీసుకొచ్చి వారిచేత పని చేయించాలి. అలా చేయించలేని పక్షాన పని కుంటుపడుతుంది. మేనేజర్‌కి ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. చివరకు వారిలో క్రమశిక్షణ లోపిస్తుంది. మేనేజర్‌కి పదవీగండం తప్పదు. ఆ తరువాత కౌన్సిలింగ్‌కి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. మేనేజర్ అంటే ఆఫీసులో పనిచేసే మేనేజర్ కానవసరంలేదు. ఐదారుగురు సభ్యులున్న కుటుంబంలో ఇంటి పెద్దకూడా మేనేజరే. వారు స్త్రీ కావచ్చు, పురుషుడు కావచ్చు. వారి మేనేజింగ్‌నిబట్టి ఇంట్లో వారిలో క్రమశిక్షణ ఉంటుంది, లేదా పోతుంది.

కొంతమంది ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, గృహిణులు మా క్లినిక్‌కి వచ్చినప్పుడు, తాము విపరీతమైన స్ట్రెస్‌కి గురవుతున్నామనీ, తాము అనుకున్న విధంగా పనులను చేయించలేకపోతున్నామనీ, ఒక్కోసారి తమ సభ్యులు అదుపు తప్పుతున్నా కంట్రోల్ చేయలేకపోవడం వలన మానసిక ఆందోళనకు గురవుతున్నామనీ చెప్పడం జరుగుతూంటుంది. నిజం చెప్పాలంటే మేనేజ్‌మెంట్ నేర్చుకోవడానికి, కౌన్సిలింగ్ చేయడానికీ పెద్దపెద్ద పుస్తకాలు చదవనవసరం లేదు. స్ఫురద్రూపం ఉండనక్కర్లేదు. కార్యదీక్ష, సూక్ష్మదృష్టి, విషయ పరిజ్ఞానం, ప్రేరణ కలిగించే ప్రతిభ, సమయస్ఫూర్తి, ఒకింత సహనం, అవసరమైనప్పుడు ప్రదర్శించడానికి చిరుకోపం చాలు. ఆవేశం, తడబాటు కూడదు.

మన పురాణాలు, మేనేజ్‌మెంట్ పుస్తకాలు చదివిన తరువాత ఆది పూజలందుకునే వినాయకుడిని మించిన మేనేజరు ఈ ప్రపంచంలో మరొకరు లేరని నాకనిపించింది. ఆయన స్ఫురద్రూపి కాదు. కానీ దేవతలను శాసించగలిగాడు. శౌనకాది మునులను సైతం ఏ పని చేసినా, తనకు ప్రథమ పూజ చేసేలా చేయగలిగాడు. పార్వతీపరమేశ్వరులు తమ కుమారులైన షణ్ముఖుడు, వినాయకులను "ముల్లోకాలు తిరిగి పుణ్య నదులలో స్నానమాడి ముందుగా ఎవరు వస్తారో వారిని విఘ్నములకు అధిపతిగా నియమిస్తా!"నని ప్రకటించడం మనం చదివాం. అది సమ్మతించి కుమారస్వామి నెమలి వాహనం ఎక్కి వాయువేగంతో వెళ్తే, సూక్ష్మదర్శి అయిన వినాయకుడు

తల్లిదండ్రుల చుట్టూ ప్రదక్షిణించి, ఆ క్రెడిట్ సంపాదించగలిగాడు. మేనేజర్ లక్షణాల్లో ముఖ్యమైన సమయస్ఫూర్తి, సమయజ్ఞత ఇక్కడ గమనించవచ్చు.

వినాయకుడి రూపం గమనిస్తే, మేనేజర్‌కి అవసరమైన లక్షణాలన్నీ కొట్టొచ్చినట్లు కనపడతాయి.

చెవులు తీసుకోండి. చాటంత ఉంటాయి. అంటే ఎదుటివారు చెప్పేది వినాలి. ఎంత నెమ్మదిగా మాట్లాడినా వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నట్లు ఉంటాయి ఆ చెవులు. విధి నిర్వహణలో వినడం అనేది చాలా ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. తాము చూసినది నిజమనుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోవడంకన్నా, అది నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. ఎదుటివారు చెప్పేది వినాలి. న్యాయానికి కళ్లుండవు; చెవులే అని మనవాళ్లు అంటారు. కానీ వినాయకుడి విషయంలో కళ్లుకూడా చాలా శక్తివంతమైనవి. తీవ్రమైనవి. అతి చిన్న కళ్లు, ఏది చూసినా ఏకాగ్రతతో పరిశీలించగలవు. ఆయన కళ్లు అతి సూక్ష్మమైనా అత్యంత శక్తివంతమైనవి. ఎక్కడ తప్పు జరిగినా తక్షణం కనిపెట్టగలవు. మేనేజరుకూడా డ్రాఫ్టింగ్ చూసినప్పుడు, పూర్తిగా చదవకపోయినా తప్పున్నచోటుకి దృష్టి వెళ్లాలి. అదేవిధంగా పైకి కనపడే దంతాలు వేరు, తాను ఆహారం భుజించే దంతాలు వేరు. అంటే అవసరమైతే పైకి కోపం నటించాలి తప్ప నిజంగా రాకూడదు.

విధి నిర్వహణలో బాధ్యత స్వీకరించినప్పుడు ఎక్కడ ఏ పని అవుతుందో, అభివృద్ధి ఎలా ఉంది? ఉద్యోగులు ఎలా పనిచేస్తున్నారు? ఎవరైనా పని తప్పించుకుంటున్నారా? కుట్రలు పన్నుతున్నారా? అనే విషయాలను తెలుసుకోవాలి. దానినే నోస్ ఫర్ న్యూస్ అంటారు. అంటే అటువంటి విషయాలను వాసన చూసి పసిగట్టగలిగే తత్వాన్ని వినాయకుడి పొడుగైన ముక్కు (తొండం) సూచిస్తుంది. అలాగే అతి తక్కువ మాట్లాడాలి. అదీ అర్థవంతంగా ఉండాలి. అందుకే ఆయన నోరు అతి చిన్నది. ఆవేశంగా మాట్లాడినా, అర్థం లేకుండా మాట్లాడినా, అభాసుపాలు కావడం తప్పదు.

పని చేయడం రాదు అనుకునేవారిని అలాగే విడిచిపెడితే వారు పూర్తిగా నిర్వీర్యులైపోతారు. వారిని ఎంకరేజ్ చెయ్యాలి. వారిలో ప్రేరణ కలిగించాలి. "నువ్వు కూడా అద్భుతాలు చేయగలవు!" అని ఉత్సాహ పరచగలిగినవాడే సరైన నాయకుడు. వినాయకుడి విషయంలో ఇది అక్షరాలా నిజం. ఆయన కోరుకుంటే ఐరావతాన్ని వాహనంగా చేసుకోగలడు. కాని, అతి చిన్న ప్రాణి ఎలుకను తన వాహనంగా వినియోగించుకున్నాడు. తన భారీ శరీరాన్నికూడా ఎలుక మోయగలదని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పి, ఎలుక

విలువను ఎంతగానో పెంచాడు.

ఇంట్లో, బిజినెస్‌లో ప్రతి వస్తువుని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తిచేత, పూర్తిగా పనిచేయించుకోవడం నాయకత్వ లక్షణం. వినాయకుడు తన పూజకు, తప్పనిసరిగా గడ్డి, మారేడులాంటి, ఎవరికీ అవసరం లేని ఆకులను వినియోగించాలని శాసించాడు. గులాబీలు, మల్లెలు, మామిడిపళ్లులాంటివి అందరూ తప్పనిసరిగా కొంటారు. తింటారు. కానీ, గడ్డిపరకలు, మారేడు దళాలను కూడా ప్రజలు గుర్తించాలనేది వినాయకుడి కోరిక.

మేనేజర్ అంటే తన బిజినెస్ సరిగ్గా చేసుకోవడమే కాదు; రాబోయే ప్రమాదాలనుకూడా గుర్తించి, సమస్యలు కలిగించేవారిని గుర్తించి వారిని ఏ విధంగా అరికట్టాలో తగిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలు చేపట్టాలి. లోకపాలకుడైన వినాయకుడు పంటలను నాశనం చేసే ఏనుగు, ఎలుకలను మంచి చేసుకుని రెండింటినీ తనవద్దనే ఉంచుకున్నాడు. దానివలన పంటలను సస్యశ్యామలం చేయగలిగాడు. ఇది గొప్ప రాజకీయపు ఎత్తుగడ. తిరగబడే నేతలను నాయకులు చిన్న చిన్న పదవులిచ్చి అణచిపెట్టడం మనం రాజకీయాల్లో నిత్యం చూస్తూనే ఉన్నాం.

ఏ రంగంలోనైనా గుర్తింపు, గౌరవం లభించాలంటే గుణం, ధనం, అధికారం, అందం మాత్రమే ప్రధానం కాదు. సమయస్ఫూర్తి, విషయ పరిజ్ఞానం, సూక్ష్మదృష్టి ముఖ్యమైనవని మనకు వినాయకుడి చరిత్ర చెప్పింది. కాబట్టి, ఆయనే తొలి మేనేజర్.

అనరెక్సియా నెర్వోసా

"చదువు వద్దు అనే వాళ్లుంటారు. ఉద్యోగం వద్దు; వ్యాపారం వద్దు; చివరకు డబ్బుకూడా వద్దు అనేవాళ్లుంటారు. తిండి వద్దు... నాకు ఆకలే లేదు అనే మాయదారి మనుషులు ఎక్కడైనా ఉంటారా మీరే చెప్పండి?" అంటూ ఓ నడివయస్కురాలు వచ్చి అడిగింది.

"బహుశా యోగులు, ఋషులు అలా అనవచ్చు." మామూలుగా అన్నాను.

"యోగం లేదు; రోగం లేదు. పట్టుమని పదహారేళ్లు నిండని మా అమ్మాయి తిండి తినమంటే ఏడుస్తుంది. గట్టిగా కసిరితే, తిని కక్కుకుంటుంది. ఇదేం మాయరోగమో తెలియడంలేదు. ఈ పిల్లతో వేగలేక చచ్చిపోతున్నాను... మీరేదైనా చెయ్యగలరేమోనని వచ్చాను."

"పిల్లలు ఎంత తిన్నా, తల్లులకు తక్కువ తిన్నట్టుగా అనిపించడం సహజం. మీరు అలా పొరబాటు పడుతున్నారేమో. బొత్తిగా తిండి తినకపోతే ప్రాణాలకు ప్రమాదం కదా?"

"అందుకే మీ వద్దకు వచ్చాను. మా అమ్మాయి ఇంటర్ ఫస్టియర్ చదువుతోంది. పదవ తరగతివరకూ బాగా తినేది. కాలేజీలో చేరాక తినడం మానేసింది. సుబ్బరంగా మూడుపూట్లా తినేది ఇప్పుడు ఒక్కపూట తినడం గగనమైపోతోంది. దీనికి వేరే కారణంకూడా లేకపోలేదులెండి."

"చెప్పండి... ఏమిటా కారణం?"

"వద్దులెండి. మళ్లీ ఎవరికైనా తెలిస్తే బావుండదు."

"ఫరవాలేదు చెప్పండి."

"ఏంలేదు... మా అమ్మాయిని కాలేజీ చదువుకని విజయవాడలో మా ఆడపడుచు ఇంట్లో ఉంచాము. ఆవిడతల్లి ఒక విచిత్రమైన మనిషి ఎవరైనా పచ్చగా ఉంటే భరించలేదు. ఒకరోజు మా అమ్మాయి కంచంనిండా పెరుగు పోసుకుని తాగుతోంటే చూసి దిష్టి కొట్టిందట. అప్పటినుండి మా అమ్మాయికి తిండిమీద ధ్యాస పోయిందని నా నమ్మకం. లేకపోతే గుండులా ఉండే అమ్మాయి ఇప్పుడు గుండుసూదిలా అయిపోయింది. కనీసం అయిదు కేజీల బరువు తగ్గింది."

"మీరు నమ్మింది నిజమే అయితే, మీ ఆడపడుచుతల్లి కళ్లు నిజంగా దిష్టికళ్లు అయితే మీకొక శుభవార్త. ఆవిడను నాకు పరిచయం చేస్తే మీకు

నెలకు పదివేలు, ఆవిడకు పాతికవేలు ఇస్తాను. ఎందుకంటే, నా దగ్గరకు కనీసం పాతికమంది తమచేత తాగుడు మాన్పించమని వస్తుంటారు. ఆవిడచేత వాళ్లు తాగేటప్పుడు బాగా దిష్టి కొట్టేలా చేద్దాం. దాంతో మళ్లీ వాళ్లు మందువాసనకూడా చూడరు; అందువల్ల పొగవాసనకూడా గిట్టదు."

"మీరు నన్ను వేళాకోళం చేస్తున్నారు."

"మీ బాధ అర్థం చేసుకున్నాను. దిష్టి కొట్టినంత మాత్రాన మీ అమ్మాయి తిండి మానేసిందనుకోవడం భ్రమ. తిండి మానడమన్నది ఒక జబ్బు. అనరెక్సియా నెర్వోసా (Anaerexia Nervosa) అంటారు. పన్నెండేళ్లనుండి పాతికేళ్ల ప్రాయంలోని అమ్మాయిలకు ఇది వస్తుంటుంది. సన్నగా, పొడుగ్గా ఉన్న అమ్మాయిల్లో నూరుమందిలో ఒకరికి రావచ్చు. అలాగే అబ్బాయిల్లో పదివేలమందిలో ఒకరికి రావచ్చు. తాము లావెక్కితే, తమను అందరూ తిరస్కరిస్తారని ఊహించుకుని, నెయ్యి, నూనె, తీపిపదార్థాలు... ఒక్కొక్కటీ విడిచిపెట్టడం ప్రారంభిస్తారు. ఆ తరువాత తిండి తగ్గిస్తారు. పళ్లు తింటారు."

"నిజమే... మా అమ్మాయి అక్షరాలా అలాగే చేస్తోంది. మేము ఎంత బతిమాలినా ఇప్పుడు స్వీట్సు తినదు. పూర్వం నాలుగేసి అరిసెలు తినేది. మొన్నీమధ్య బలవంతంగా ఒక అరిసె తినిపిస్తే భళ్లుమని వాంతి చేసుకుంది."

"డాక్టరుకు ఎందుకు చూపించలేదు?"

"చెప్పానుకదా... మా ఆడపడుచుతల్లి దిష్టి ప్రభావం అని అనుకుని ఆ తరువాత హాస్టలుకి మార్చాం. కాని, అక్కడా ఇదే తంతు. ఈ మధ్య అయిదు కేజీలు బరువు తగ్గింది. ఎముకలు కనబడుతున్నాయి. ఎదిగే వయసులో ఇలా తిండిమానేస్తే ఎలా?"

"ఇంకా బరువు తగ్గడంతోపాటు శరీరావయవాల పెరుగుదలకూడా తగ్గుతుంది. బాడీ మెటబాలిజమ్‌కు మారుతుంది. చివరకు ఋతుస్రావంకూడా ఆగిపోయిన వాళ్లున్నారు."

"అక్షరాలా ఇప్పుడు అదే జరిగింది. ఏం చెయ్యాలో, ఎవరికి చెప్పాలో తెలియక మాలో మేమే కుమిలిపోతున్నాము. దీనికి విరుగుడు లేదా?"

"ప్రారంభదశలో తెలుసుకోగలిగితే ఉంది. కాని మీలాటివాళ్లు అశ్రద్ధచేసి ప్రాణాలమీదికి తెస్తారు. ఇలాటివారిలో ఇరవైశాతంమంది మరణించడం జరుగుతుంది. ఈ జబ్బులోని తిరకాసు ఏమిటంటే, ఇది రాకుండా జాగ్రత్తపడదానికి నివారణోపాయాలు ఏమీలేవు. వచ్చాక, తగిన బిహేవియర్ థెరపీ చెయ్యాలి. ఆపైన అవసరమైతే, వైద్యసహాయం అందిస్తే వారిని రక్షించవచ్చు."

"అంటే కేవలం అందంగా ఉండాలనే తపనతోనే వాళ్లు తినడం మానేస్తారని అంటారా?"

"అదొక్కటే కారణమని చెప్పడానికి వీలులేదు. పెళ్లయి పిల్లలున్న స్త్రీలలోకూడా ఒక్కోసారి ఈ అనరెక్సియా నెర్వోసా రావచ్చు. దీనివలన ఎనీమియా, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ, బరువు తగ్గడం, సెక్స్... ఇతర పనులపట్ల శ్రద్ధ తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. తిండి తినరు; ఎంత చెప్పినా వినరు. చివరకు చస్తాననికూడా బెదిరించగలరు. ఇంతవరకు దీనికి ఇదే సరైనమందు అని ఏదీలేదు. జీర్ణక్రియకు సంబంధించినవి, హార్మోన్లకు సంబంధించినవి, ఆందోళన తగ్గించేవి... ఏదో ఒకదానికి వాడే మందులు పనిచేయవచ్చు. వీటన్నిటికన్నా కుటుంబ సభ్యుల సహకారం చాలా అవసరం.

వారితో ప్రేమగా మాట్లాడి, వారిమీద వారికి విశ్వాసం పెరిగేలా చేయడం, వారు ఏది తింటానంటే అది చేసిపెట్టడం, వారి శరీరానికి తగినన్ని కేలరీల ఆహారం ఏదో ఒక విధంగా తినేలా చేయడం, వారు అతిగా ఎక్సర్‌సైజులు చేయకుండా చూడడం... ఓపికతో మసలుకోవాలి. కోపం తెచ్చుకుంటే వారు అంతకన్నా కోపం తెచ్చుకోగలరు. ఆపైన విభేదాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి, తక్షణం మీ అమ్మాయిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్లండి."